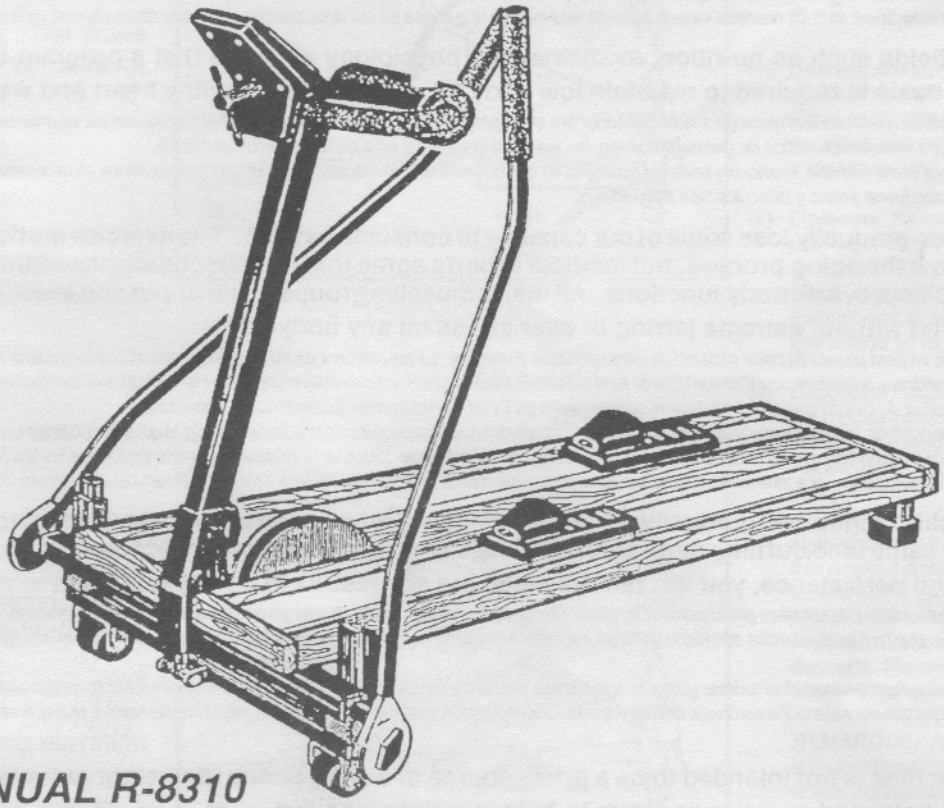
VITAMASTER™ Northern Trails

R-8310



OWNER'S MANUAL R-8310
GUIDE DU PROPRIÉTAIRE R-8310
MANUAL DEL PROPIETARIO R-8310

ASSEMBLY ASSEMBLAGE ENSAMBLAJE • USE UTILISATION USO • MAINTENANCE ENTRETIEN MANTENIMIENTO • WARRANTY GARANTIE GARANTIA • PART ORDERING COMMANDE DE PIÈCES PEDIDO DE LAS PARTES

CAUTION: Exercise of a strenuous nature, as is customarily done on this equipment, should not be undertaken without first consulting a physician. No specific health claims are made or implied as they relate to the equipment. Measurements made by the equipment are believed to be accurate, but only the measurements of your physician should be relied upon.

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

AVIS: Avant d'entreprendre un exercice qui demande un effort vigoureux, comme c'est le cas avec cet exerciseur, il est recommandé de consulter un médecin. Nous ne faisons ni n'impliquons aucune revendication précise concernant les bienfaits de l'exerciseur sur la santé. Les mesures déterminées par l'appareil sont, au meilleur de notre connaissance, exactes. Cependant, seules les mesures du médecin sont fiables.

IMPORTANT: Lire attentivement toutes les instructions avant d'utiliser l'exerciseur. conserver le guide du propriétaire pour référence ultérieure.

ATENCION: Ejecutar ejercicios en forma extrema, como permite este equipo. No deben iniciarse sin primero consultar con su médico. No se requiere una salud especifica para el uso de este equipo. Las medidas realizadas para el equipo son confiables, pero los estándares de su médico deben tomarse en cuenta.

IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto. Mantenga este manual para futuras referencias.

Roadmaster®

Copyright © 1995 Roadmaster Corp. All rights reserved. Printed in U.S.A.
Copyright © 1995 par Roadmaster Corp. Tous droits réservés. Imprimé aux É.-U.
DERECHOS DE COPIS © 1995 por Roadmaster Corp. Todos los derechos reservados. Impreso en E.U.A.

Thank you for selecting one of our many fine products. Your ski machine has been carefully designed and fabricated to provide you with many years of satisfaction. Your ski machine meets or exceeds industry standards.

Merci d´avoir choisi un de nos excellents produits. Le simulateur de ski a été conçu et fabriqué avec soins pour vous assurer de nombreuses années de l´industrie.
Gracias por elegir uno de nuestros muchos finos productos. Vuestra máquina de esquiar ha sido diseñada y fabricada cuidadosamente para proporcionarle muchos años de satisfacción. Vuestra máquina de esquiar reune y supera las normas industriales.

Many of the technological advances that have come about in recent years have served to reduce, or in some cases even eliminate physical activity and exertion from our daily lives. Due to this, most of us live an inactive life-style which cause our bodies to lose their efficiency in most if not all areas.

Les nombreux développements technologiques des dernières années ont réduit et même éliminé l´activité physique et l´effort de notre routine quotidienne. Pour cette raison, la plupart d´entre nous sommes inactifs, ce qui entraîne une perte d´efficacité des différentes fonctions corporelles.
Muchos de los avances tecnológicos que se han producido en los últimos años han servido para reducir, o en algunos casos aún eliminar la actividad física y los esfuerzos de nuestra vida cotidiana. Por esto, la mayoría de nosotros vive un estilo de vida inactivo que causa en nuestros cuerpos la pérdida de su eficacia en la mayoría de sus áreas sino en todas.

Experts in fields such as nutrition, medicine, and physiology all agree that a program of physical exertion on a continuing basis is required to maintain low body fat, a strong and healthy heart and well toned muscles.

Les experts en nutrition, médecine et physiologie s´accordent pour dire qu´un programme qui requiert un certain effort physique et qui est maintenu sur une base régulière est nécessaire afin de maintenir une faible concentration de graisse corporelle, un coeur fort et en santé ainsi qu´une musculeteur ferme.
Expertos en campos como nutrición, medicina y fisiología acuerdan en que un programa de esfuerzo físico en una base continua es necesario para mantener bajo nivel de grasas en el cuerpo, un corazón fuerte y sano y músculos bien templados.

As we age, we gradually lose some of our capacity to consume oxygen. The exercise motion of cross country skiing does not slow the aging process, but medical experts agree that it is absolutely one of the best low impact aerobic exercises to improve all body functions. All major muscles groups in the upper and lower body are equally affected and improved without extreme jarring or over stress on any body part.

Plus on vieillit, plus on perd un peu de notre capacité de consommation d´oxygène. Le mouvement de ski de fond ne ralentit pas le processus de vieillissement, mais les spécialistes dans le domaine médical s´entendent pour dire que le ski de fond est un des meilleurs exercices aérobiques de faible intensité qui améliore toutes les fonctions du corps. Tous les groupes musculaires du haut et du bas du corps sont également sollicités sans qu´il y ait de mouvement brusque ou de stress inutile.
A medida que envejecemos, perdemos gradualmente algo de nuestra capacidad para consumir oxígeno. El ejercicio de esquí a campo traviesa no retarda el proceso de envejecimiento, pero expertos médicos acuerdan que es absolutamente uno de los mejores ejercicios aeróbicos de bajo impacto para mejorar todas las funciones físicas. Todos los mayores grupos de músculos en las partes superior e inferior del cuerpo son afectados y mejorados de la misma manera sin figurosas sacudidas o exceso de esfuerzo.

Using this ski machine will gradually elevate your heart rate to a good workout level for cardiovascular conditioning, while at the same time burning more calories in less time than other low impact aerobic exercises. With dedication, patience, and persistence, you will not only feel, but see results in a relatively short amount of time.

L´exercice avec le simulateur de ski élève graduellement le rythme cardiaque à un niveau suffisant pour un conditionnement cardiovasculaire. Il permet aussi de brûler plus de calories en moins de temps que tout autre exercice aérobique de faible intensité. Avec patience, persévérence, volonté, non seulement on se sent mieux mais on obtient des résultats assez rapidement.
Usando esta máquina de esquiar usted va a elevar gradualmente su ritmo cardíaco a un buen nivel de ejercicio para condicionamiento cardiovascular, mientras que quemará más calorías en menos tiempo que con otros ejercicios aeróbicos de bajo impacto. Con dedicación, paciencia y persistencia, usted no solo sentirá, sino que verá resultados en un tiempo relativamente corto.

This ski machine is not intended to be a prime source of weight control or weight reduction. Use your ski machine as part of a balanced exercise program to help in weight loss, ect.

Il n´existe aucune garantie à l´effet que le ski est le moyen idéal pour contrôler le poids ou pour perdre du tissu adipeux. Le simulateur de ski n´est qu´un outil qui, combiné avec un programme d´exercice approprié, une diète équilibrée, aide à l´amélioration des résultats assez rapidement.
Esta máquina de esquiar no está destinada a ser la principal fuente de control o reducción de peso. Use su máquina de esquiar como parte de un programa de ejercicio balanceado para ayudar a la pérdida de peso, ect.

When starting an exercise program, keep this in mind. You didn't acquire your present physical condition over night, so have patience, and set goals. You will amaze yourself with the results that will come to you physically and mentally.

Il ne faut pas s´attendre à des changements majeurs dès le départ. La condition physique ne change pas du jour au lendemain. Il faut se fixer des objectifs réalisables et s´armer de patience. Les bienfaits physiques et mentaux seront surprenamts.
Cuando inicie un programa de ejercicios, tenga esto en cuenta. Usted no adquirió su actual condición física durante la noche, así que tenga paciencia, y póngase objetivos. Usted se asombrará de los resultados que obtendrá física y mentalmente.

More benefits can be achieved through a slow constant building process rather than an inconsistent sporadic use of the ski machine.

On obtient des résultats satisfaisants si la progression de l´entraînement est constante et modérée plutôt que sporadique et inconsistante.
Se puede obtener más resultados a través de un proceso de edificación lento y constante que por un esporádico e inconsecuente uso de la máquina de esquiar.

CAUTION: This product is not designed for small children. It should be used by adults only. Do not allow children to use or play with this product. Children should not be near the unit while it is being used by an adult.

MISE EN GARDE: L´exerciseur n´est pas conçu pour être utilisé par les jeunes enfants. Il ne doit être utilisé que par un adulte. Interdire aux enfants d´utiliser ou de jouer avec l´appareil. Tenir les enfants à l´écart de l´appareil lorsqu´il est utilisé par un adulte.
ADVERTENCIA: Este producto no está diseñado para niños pequenos. Debe ser usado solamente por adultos. No permita a los niños usar este producto o jugar con él. Los niños no deben estar cerca de esta unidad cuando esta es usada por un adulto.

ASSEMBLY

ASSEMBLAGE / ENSAMBLAJE

NO TOOLS REQUIRED

(1) Loosen the wing nut on the center post.

(2) Raise the post up until it "drops down" into the proper position.

(3) Securely tighten the wing nut.

(4) Raise each pole up. The poles can be re-adjusted for more or less tension later.

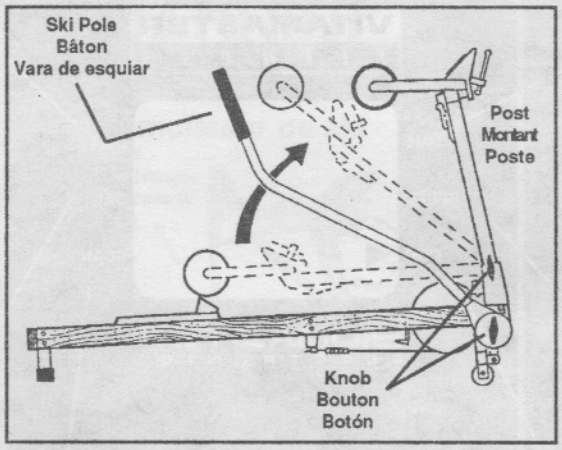
(5) Loosen the T-handle just enough to allow the hip pad to be rotated into the desired position.

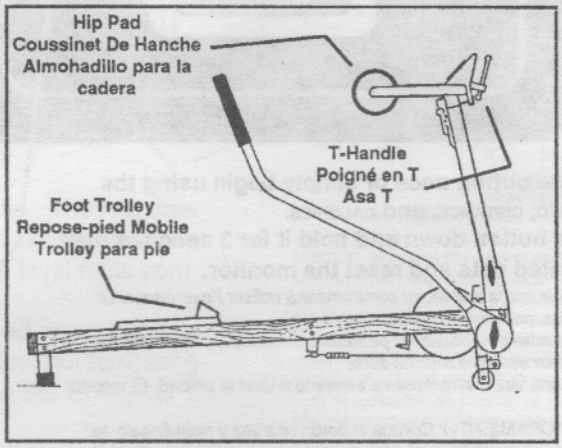
(6) Carefully stand on the unit placing your feet on the foot trolleys.

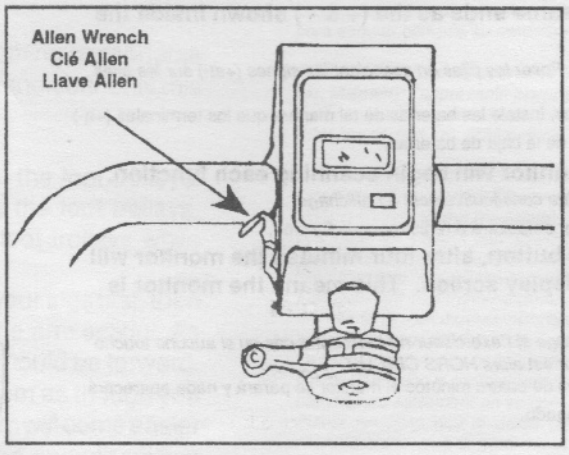
(7) Adjust the hip pad up or down until it is in the desired position. Hold it there while securely tightening the T-handle.

NOTE: The front leg elevation should not be changed until you have used the ski machine for a long enough period of time to have become accustomed to using it at the lowest level.

(8) Located in your instruction packet you will find an Allen Wrench and Allen Wrench Clip. These have been provided for your convenience when making the adjustments from Novice to Expert mode on your new skier. To apply, remove the protective backing from the clip and place it on the side of the console. The Allen Wrench will then snap into this clip. Please refer to page 6 for complete instructions on how to make the adjustments from Novice to Expert mode.







AUCUN OUTIL REQUIS
NO SE REQUIERE HERRAMIENTAS

(1) *Desserrer l'écrou à oreilles situé sur le montant central.*
Afloje la tuerca de orejas en el poste central.

(2) *Relever le montant jusqu'à ce qu'il « tombe » en position.*
Eleve el poste hasta que este "caiga" en la posición adecuada.

(3) *Serrer solidement l'écrou à oreilles.*
Ajuste firmemente la tuerca de orejas.

(4) *Relever chaque bâton. Il est possible d'ajuster la résistance au besoin.*
Eleve cada vara, Luego las varas pueden ser ajustadas de nuevo para lograr mayor o menor tensión.

(5) *Desserrer suffisamment la poignée en T pour permettre l'ajustement du coussinet de hanche à la position désirée.*
Afloje el asa T lo suficiente como para permitir que la almohadilla para la cadera sea rotada en la posición deseada.

(6) *Debout sur l'appareil, placer les pieds dans les repose-pieds mobiles.*
Párese cuidadosamente en la unidad colocando sus pies en los trolleys para pies.

(7) *Relever ou abaisser le coussinet de hanche à la position désirée. Le maintenir en place tout en serrant solidement la poignée en T.*
Ajuste la almohadilla para la cadera arriba o abajo hasta que esté en la posición deseada. Manténgala allí mientras ajusta fuertemente el asa T.

REMARQUE: *Ne pas changer le degré d'inclinaison avant de s'être familiarisé avec la fonctionnement du simulateur de ski au niveau le plus bas.*
NOTA: La elevación de la pata delantera no debe ser modificada hasta que usted haya usado la máquina de esquiar por un periada de tiempo suficientemente largo como para haberse acostumbrado al nivel inferior.

(8) *Prendre la clé Allen et la pince de clé Allen qui se trouvent dans l'emballage avec les instructions. Ces outils peuvent être utiles si on désire changer de mode (débutant à expert). Pour poser la pince, enlever le papier protecteur à l'arrière de celle-ci et la coller sur le côté de la console. Il suffit alors d'enclencher la clé dans la pince. Les instructions concernant les réglages pour passer du mode « débutant » à « expert » se trouvent à la page 6.*
En su paquete de instrucciones usted encontrará una llave Allen y un sujetador de llave Allen. Se lo provee de ellos para vuestra conveniencia cuando haga los ajustes del modo aprendiz al modo experto en su nuevo esquí. Remueva el forro de protección del sujetador y colóquelo al lado de la consola. La llave Allen quedará atrapada en el sujetador. Por favor refiérase a la página 6 por instrucciones completas acerca de como hacer los ajustes del modo aprendiz al modo experto.

Electronic Monitor

Moniteur Électronique / Monitor Electronico

Time Function: Automatically counts up the time during a workout from 0:00 to 99:59 minutes. Using the unit will start the time function.

Temps: Calcule automatiquement le temps d'entraînement à partir de 0:00 jusqu'à 99:59 minutes. La fonction «temps» se met en marche dès que l'exerciseur fonctionne.

Tiempo: Cuenta automaticamente el tiempo durante la ejercitación de 0:00 a 99:59 minutos. El uso de la unidad activará la función tiempo.

Speed Function: Automatically counts miles per hour (mph) during a workout from 0.0 to 99.9.

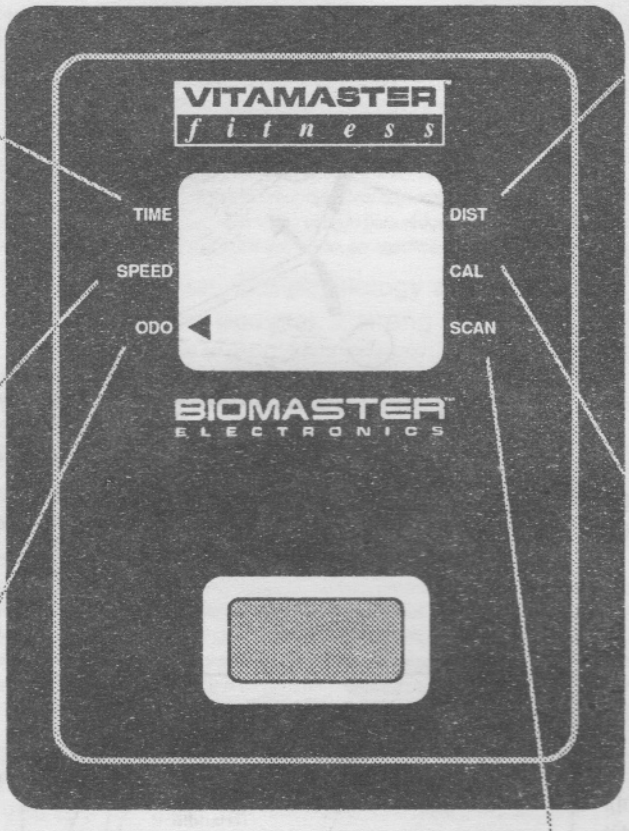
Vitesse: Calcule automatiquement la vitesse d'exercice ou la nombre de milles/heure, de 0.0 jusqu'à 99.9

Velocidad: Cuenta automaticamente las millas por hora durante la ejercitación de 0.0 a 99.9.

Records total mileage until batteries are changed.

Enregistre le nombre de milles total parcouru jusqu'à ce que les piles soient changées.

Registra el total de millas hasta que se cambian las baterías.



Distance Function: Automatically counts up from 0.0 to 999.9 miles. The monitor will add the distance travelled unless you reset the monitor. The distance travelled is displayed in tenths of a mile for each workout period.

Distance: Calcule automatiquement la nombre de milles patcourus, de 0.0 jusqu'à 999.9 milles. Le moniteur additionne la distance parcourue sauf s'il est remis à zero. La distance parcourue est affichée au dixième de mille près à chaque période d'entraînement.

Distancia: Cuenta automaticamente las millas de 0.0 a 999.9. El monitor sumará la distancia viajada a menos que usted vuelva a poner el monitor en funcionamiento. La distancia viajada se exhibe en décimas de milla por cada período de ejercitación.

Calories Function: Estimated calories burned will vary according to the user's body size, sex, and exercise speed during a workout period. The maximum calories displayed is 999.9 after which the monitor will return to 0.0.

Calories: Indique le nombre approximatif de calories brûlées qui varie selon la taille, le sexe et la vitesse d'exercice de l'utilisateur. Le nombre maximum de calories affiché est 999.9; le moniteur retourne ensuite à 0.0.

Calorías: Las calorías quemadas estimadas variarán de acuerdo al tamaño del cuerpo de quien usa la máquina, su sexo, y la velocidad lograda en un período de ejercitación. El máximo de calorías que se exhibe es de 999.9 a partir del cual el monitor regresará a 0.0.

Scan Function: Automatically scans the TIME, SPEED, DISTANCE, and CALORIES during a workout period. This allows you to update your exercise progress without pushing a button each time.

Balayage: Affiche automatiquement et alternativement les fonctions de temps, de la vitesse, de la distance et des calories pendant une période d'entraînement. Cette fonction permet de vérifier sa progression sans avoir à pousser sur une touche à chaque fois.

Función Registro: Automaticamente registra el tiempo, la velocidad, la distancia, las calorías durante un período de ejercitación. Esto le permite a usted poner al día el progreso en sus ejercicios sin tener que apretar un botón cada vez.

TO TURN THE MONITOR ON: Press the button once or simply begin using the unit. The monitor will display TIME, SPEED, DISTANCE, and CALORIES.

TO RESET THE MONITOR: Press the button down and hold it for 3 seconds then release it. This will clear the accumulated data and reset the monitor.

MISE EN MARCHE DU MONITEUR: Appuyer une fois sur la touche ou commencer à utiliser l'exerciseur. Le moniteur affiche les fonctions suivantes: TEMPS, VITESSE, DISTANCE, CALORIES.

REMISE À ZÉRO DU MONITEUR: Appuyer sur la touche et la maintenir pendant 3 secondes, puis la relâcher. Les données enregistrée seront effacées et la moniteur est alors remis à zéro.

PARA ENCENDER EL MONITOR: Oprima el botón una vez o simplemente empiece a usar la unidad. El monitor exhibirá TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, y CALORIAS.

PARA VOLVER A PONER EL MONITOR EN FUNCIONAMIENTO: Oprima el botón una vez y manténgalo así por 3 segundos luego suéltelo. Esto borrará los datos acumulados y pondrá de nuevo en funcionamiento el monitor.

Two "AA" size batteries are required to operate the monitor. Install batteries so the (+ & -) on the batteries are at the same ends as the (+ & -) shown inside the battery case.

Le moniteur fonctionne à l'aide de deux piles «AA». Poser les piles en associant les signes (+et-) sur les piles avec ceux qui sont marqués à l'intérieur du boîtier.

Se necesitan dos baterías 'AA' para operar el monitor. Instale las baterías de tal manera que los terminales (+a-) de la batería coincidan con los mismos signos (+a-) de la caja de baterías.

After the batteries are installed, the monitor will begin scanning each function.

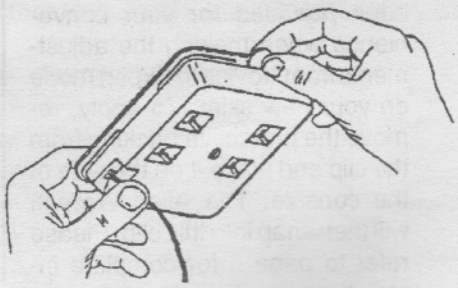
Une fois les piles en place, chaque fonction apparaîtra consécutivement à l'affichage.

Después que las baterías sean instaladas, el monitor empezará a registrar cada función.

If you do not use the unit or press the button, after four minutes the monitor will stop and nothing will appear on the display screen. This means the monitor is TURNED OFF.

Le moniteur arrête et plus rien n'apparaît sur l'affichage si l'exerciseur ne fonctionne pas ou si aucune touche n'est activée pendant plus de 4 minutes. Le moniteur est alors HORS CIRCUIT.

Si usted no usa la unidad u oprime el botón, después de cuatro minutos el monitor se parará y nada aparecerá en la pantalla. Esto significa que el monitor está apagado.



NOTE: Removing the batteries will clear all stored data.

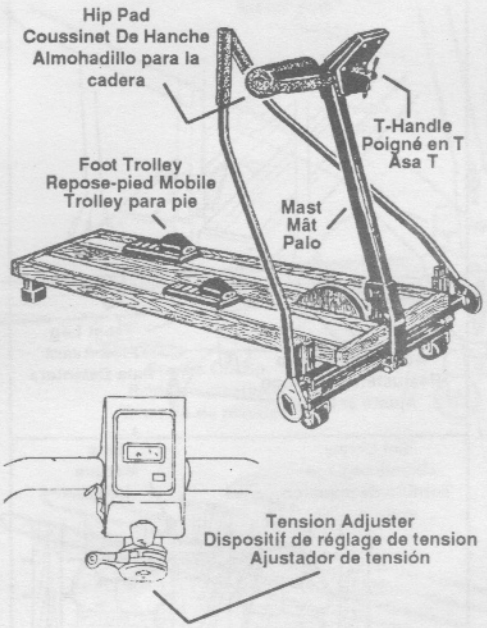
REMARQUE: Toutes les données mises en réserve sont effacées lorsqu'on retire les piles.

NOTA: Al remover las baterías se borrarán todos los datos almacenados.

HOW TO USE THE SKI MACHINE

Mode d´emploi du simulateur de ski

If you are inexperienced in the use of a ski machine it is advisable to first start out by using the factory pre-set novice mode. Also, we advise you to hold onto the handlebar and not to use the ski poles until you feel comfortable enough to do so. We also recommend that you keep the unit in the non-elevated position until you become more experienced.
At first this unit may feel somewhat awkward, but once you get the feel of the skiing movement you will feel very comfortable using it.



NOVICE MODE

- The hip pad must be properly adjusted for the individual user. When using the ski machine, you should not be able to touch the pad with your thighs or press against it with your stomach.
- Stand in a straight up position on the foot trolleys while holding onto the handlebar. Your full weight should not be against the handlebar or pad.
- With a foot on each trolley, push one foot forward while pulling the other one back in a walking motion. If you feel yourself pulling away from the hip pad, hold onto the handlebar.
- With one hand holding onto the handlebar, the leg tension can be increased by turning the tension adjuster clockwise. The first time you use the ski machine, try changing the resistance using the tension adjuster until the resistance level feels comfortable to you.
- With the tension adjusted at the desired level, begin a skiing motion. Keep a smooth even stride, not hesitating between strides. Keep your weight on the trolley as it slides back.
  While a trolley is going forward, you should have little or no weight on it. Use your foot to pull the trolley forward. Once a comfortable skiing speed is reached your motion will be smoother.

  NOTE: Only use the ski poles after becoming comfortable using the ski machine. Hold onto the handlebar until this is accomplished.

- The ski poles work independently from the foot trolleys. When you feel comfortable using only the foot trolleys, stand in a straight up position on the foot trolleys while holding onto each ski pole.
- It may be easier if you begin by moving your legs first, then while moving in a steady motion, add the arm action. As your left arm goes back your right foot should be forward. Use a smooth even stride. It should seem as though you are gliding in place. Naturally, this rhythm will come easier the more you use the ski machine. This smooth gliding rhythm will come easier to some than to others. For best results, start slowly and methodically concentrating on your movements.

Si c´est votre première expérience avec un simulateur de ski, il est recommandé de l´utiliser en « mode débutant », mode qui a été préréglé à l´usine. Il est aussi suggéré de maintenir le appui-main, de ne pas utiliser les bâtons et de laisser l´appareil à plat (aucune élévation) jusqu´à ce qu´on se soit familiarisé avec l´appareil.
Au début, on peut avoir de la difficulté à utiliser l´appareil, mais à mesure qu´on s´habitue au mouvement alternatif du ski de fond, on se sentira plus à l´aise.
Si usted no tiene experiencia en el uso de la máquina de esquiar de esquiar es conveniente empezar usando el modo aprendiz previamente determinado por la fábrica. Además le aconsejamos que se sujete del manillar y no use las varas de esquiar hasta que se sienta suficientemente cómodo como para hacerlo. Además le recomendamos que mantenga la unidad en posición no elevada hasta que adquiera mayor experiencia.
Al principio esta unidad le parecerá de alguna manera difícil, pero una vez que usted consiga sentir el movimiento de esquiar usted se sentirá muy cómodo usándola.

MODE DEBUTANT / MODO APRENDIZ

- *Le coussinet de hanche doit être correctement ajusté selon la taille de l´utilisateur. En d´autres. En d´autres mots, l´utilisateur ne doit pas toucher au coussinet avec ses cuisses ou appuyer l´estomac dessus.*

  La almohadilla para la cadera debe ser adaptada correctamente para cada persona que la use. Cuando usted use la máquina de esquiar, usted no debe tocar la almohadilla con sus muslos u oprimirla con el estómago.
- *Debout sur les repose-pieds mobiles, maintenir l´appui-main. Ne pas mettre tout son poids sur le coussinet ou sur l´appui-main.*

  Párese derecho en los trolleys para pies mientras se sujeta del manillar. Su peso no debe apoyar contra el manillar o la almohadilla.
- *Les pieds étant fixés dans chaque repose-pied, pousser un pieds vers l´avant tout en tirant l´autre repose-pied vers l´arrière, comme si on marchait. Si on a l´impression de s´éloigner du coussinet de hanche, maintenir l´appui-main.*

  Con un pie en cada trolley, lleve un pie hacia adelante mientras lleve el otro hacia atrás haciendo un movimiento como si caminara. Si usted siente que se separa de la almohadilla para la cadera, agárrese del manillar.
- *Maintenir l´appui-main avec une main et augmenter la tension au niveau des jambes en tournant le dispositif de réglage de tension dans le sens des aiguilles d´une montre. Si on utilise l´appareil pour la première fois, ajuster la résistance à un niveau confortable à l´aide du dispositif de réglage de tension.*
  Mientras se sujeta con una mano del manillar, puede incrementar la tensión de la pierna haciendo girar el ajustador de tensión en el sentido de las agujas del reloj. La primera vez que utilice la máquina de esquiar trate de cambiar la resistencia usando el ajustador de tensión hasta que el nivel de resistencia sea confortable para usted.
- *Après avoir réglé la tension au niveau désiré, commencer à skier. Garder une foulée régulière et uniforme. Éviter les hésitations entre les foulées. Le poids du corps doit être sur le repose-pied qui glisse vers l´arrière.*
  Con el ajustador de tensión al nivel deseado, empiece el movimiento de esquí. Mantenga un paso uniforme, no vacile entre pasos. Mantenga su peso en el trolley mientras este se desliza hacia atrás.

  Mettre très peu de poids sur le repose-pied qui se déplace vers l´avant. Utiliser son pied pour amener le repose-pied vers l´avant. Le mounement devient plus uniforme à mesure qu´on atteint une vitesse confortable.
  Cuando el trolley va hacia adelante, usted debe poner poco o nada de peso en él. Use su pie para llevar el trolley hacia adelante. Una vez que consiga una velocidad para esquiar cómoda su movimiento va a ser más uniforme.

  REMARQUE: Avant d´utiliser les bâtons de ski se familiariser avec le simulateur de ski. Maintenir l´appui-main jusqu´à ce qu´on se sente à l´aise avec l´appareil.
  NOTA: Use las varas de esquiar solamente cuando se sienta cómodo con la máquina de esquiar. Sujétese del manillar hasta que logre esto.

- *Le mouvement des bâtons de ski est indépendant du mouvement des repose-pieds. Une fois qu´on s´est habitué avec le mouvement des repose-pieds, maintenir le tronc droit et agripper les bâtons de ski.*
  Las varas de esquiar trabajan independientes de los trolleys para pies. Cuando usted se sienta cómodo usando solamente los trolleys para pies, párese derecho en ellos mientras se sostiene de cada vara de esquiar.
- *Il est peut être plus facile de commencer en déplacant les jambes en premier et, tout en maintenant un mouvement régulier, on ajoute ensuite le mouvement des bras. Lorsque le bras gauche bouge vers l´arrière, le pied droit se déplace vers l´avant. La foulée doit être régulière et sans à-coups. C´est un mouvement de glissement sur place. Plus avec le mouvement que d´autres. Pour obtenir de meilleurs résultats, commencer lentement en se concentrant méthodiquement sur les mouvements.*
  Puede ser más fácil si usted comienza moviendo sus piernas primero, luego mientras se mueve con un movimiento uniforme, agregue el movimiento de los brazos. Mientras su brazo izquierdo va hacia atrás su pie derecho debe ir adelante. Use un paso uniforme. Debe parecer que usted está deslizándose en el ligar. Naturalmente este ritmo será más fácil cuando usted más use la máquina de esquiar. Este ritmo de deslizamiento uniforme se da más facilmente en unos que en otros. Para mejores resultados, empiece despacio y metodicamente concentrándose en sus movimientos.

Ski Machine Adjustments

Réglages

Ajustes de la maquina de esquiar

SKI POLE RESISTANCE

CAUTION: We recommend that before each use you make sure that all of the wing nuts on the unit are tightened securely. This caution also applies to the handlebar T-Nut.

Re-adjusting the round adjustment knob on the ski poles changes the resistance. To do so, turn knob clockwise to increase tension. Turn knob counterclockwise to decrease tension.

CHANGING THE ELEVATION

After gaining confidence, coordination, and experience on the ski machine, changing the degree of elevation, which simulates uphill skiing, will increase your leg resistance and develop the quadriceps muscle group in the front of your thighs.

The front legs can be quickly and easily re-adjusted from 3 - 10 degrees of elevation by loosening the wing nuts on the legs, then re-tightening them at the desired degree of elevation.

STRIDE LENGTH ADJUSTMENT

(Novice Mode only)

The stride length can be re-adjusted for the novice mode only. To change the stride length, the foot trolleys must first be placed in the expert mode. Refer to Dual Mode section for change to expert mode.

To decrease the stride length, push both foot trolleys (while in the expert mode), forward slightly at the same time. To increase the stride length, push both foot trolleys, (while in the expert mode), tot he rear slightly at the same time. When the desired stride length is reached, retighten the set screw putting the foot trolleys back into the novice mode.

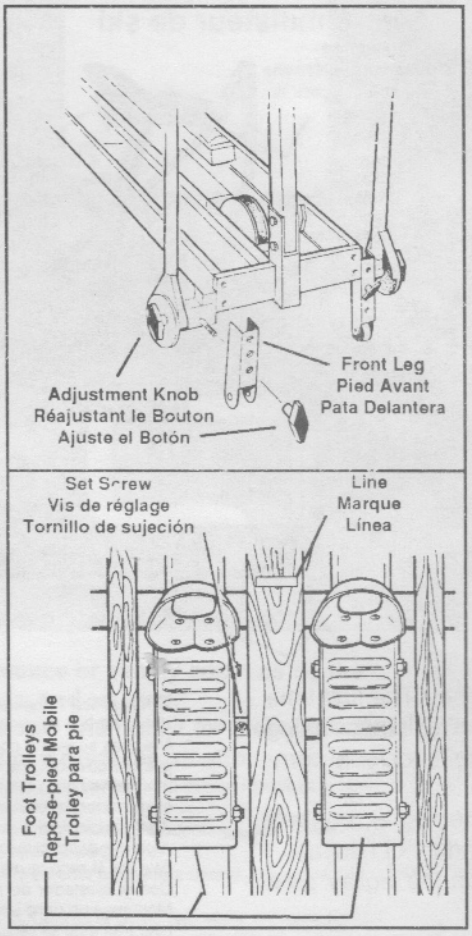
DUAL MODE - Novice / Expert ADJUSTMENT FEATURE

This ski machine includes a unique feature. The foot trolleys can quickly be changed from novice, (each trolley moves forward and backward, but are "locked together"), to expert, (each trolley is "unlocked", meaning the trolleys work independently of each other).

CAUTION: We recommend that you first become experienced on the ski machine before making the adjustment from novice to expert mode.

The foot trolleys have been pre-set in the novice mode. To change from novice to expert use the allen wrench, (found on the console), to loosen the small set screw located inside the left foot trolley. Turn the set screw in a counterclockwise direction about 5-8 turns or until it stops. The foot trolleys are now independent of each other, (they can move forward and back separately, or side by side).

To return to the novice mode again, place both trolleys side by side at the lines found on each side of the center wooden rail, then tighten the set screw turning it clockwise 5-8 turns or until it stops.



RÉSISTANCE AU NIVEAU DES BÂTONS
RESISTENCIA DE LA VARA DE ESQUIAR

MISE EN GARDE: Avant chaque utilisation, vérifier si tous les écrous à oreilles sont serrés solidement. Vérifier aussi les écrous en T sur l´appui-main.

ADVERTENCIA: Le recomendamos que antes de cada uso usted se asegure de que todas las tuercas de orejas de la unidad están ajustadas firmemente. Esta advertencia también es aplicable a la tuerca T del manillar.

Changer la résistance en réajustant le bouton rond sur les bâtons. Pour augmenter la tension, tourner le bouton dans le sens des aiguilles d´une montre. Pour la diminuer, tourner le bouton dans le sens contraire des aiguilles d´une montre.

Si reajusta el botón de ajuste redondo en los bastones de esquiar, esto cambiará la resistencia. Para augmentar la tensión, gire el botón en la dirección de las agujas del reloj. Para reducir la tensión, gire el botón en el sentido contrario a las agujas del reloj.

RÉGLAGE DE L´ÉLÉVATION
CAMBIANDO LE ELEVACION

Ne pas changer le degré d´inclinaison de l´appareil avant d´avoir acquis une certaine confiance, avant que le mouvement soit coordonné et qu´on se sente bien à l´aise avec le fonctionnement de l´exerciseur. En élevant l´appareil, c´est comme si on montait une côte à ski. La résistance est accrue au niveau des jambes, ce qui aide à développer les quadriceps, les groupes musculaires situés à l´avant de la cuisse.

Después que ha ganado confidencia, coordinación y experiencia en la máquina de esquiar, cambiando el grado de elevación, que simula esquí cuesta arriba, incrementará la resistencia de sus piernas y desarrollará el grupo de músculos del cuátricep al frente de sus muslos.

L´élévation avant peut être ajustée rapidement et facilement pour obtenir différents degrés d´inclinaison (3 à 10). Desserrer les écrous à oreilles sur les pieds et les resserrer au degré d´élévation désiré.

Las patas delanteras pueden ser rápida y facilmente ajustadas de nuevo de 3 a 10 grados de elevación apoyando cuidadosamente la unidad sobre un lado, removiendo las tuercas de orejas al frente de la unidad, sacando la pata del perno y colocándola en el orificio deseado y reemplazando la tuerca de orejas.

AJUSTEMENT DE LA LONGUEUR DE FOULÉE (Mode débutant seulement)
AJUSTE DE LA LONGITUD DEL PASO (Modo aprendiz solamente)

Il est possible d´ajuster la longueur de la foulée en mode débutant seulement. En premier, placer les repose-pieds en mode expert. Pour changer au mode expert, se reporter à la section relative au deux modes.

La longitud del paso puede ser ajustada nuevamente para modo aprendiz solamente. Para cambiar la longitud del paso, los trolleys para pies deben ser colocados primero en el modo experto. Remítase a la sección Modo Dual para cambiar al modo experto.

Pour diminuer la longueur de la foulée, pousser en même temps les deux repose-pieds (en mode expert) vers l´avant. Pour augmenter la longueur de la foulée, pousser en même temps les deux repose-pieds (en mode expert) vers l´arrière. Lorsque la longueur de foulée désirée est atteinte, resserrer la vis de réglage en replacant les repose-pieds en mode débutant.

Para disminuir la longitud del paso, empuje ambos trolleys para pies (mientras estén en el modo experto), a la vez ligeramente hacia adelante. Para aumentar la longitud del paso, empuje ambos trolleys para pies, (mientras estén en modo experto), a la vez ligeramente hacia atrás. Cuando logre la longitud de paso deseada, vuelva a ajustar el tornillo de sujeción colocando los trolleys para pies otra vez en el modo aprendiz.

DEUX MODES / MODO DUAL

Le simulateur de ski offre une caractéristique spéciale. Les repose-pieds peuvent rapidement être ajustés pour passer du mode débutant (chaque repose-pied se déplace vers l´avant et vers l´arrière mais ils sont « bloqués ensemble ») à celui d´expert (chaque repose-pied est « débloqué », c´est-à-dire qu´il fonctionne indépendamment de l´autre).

Esta máquina de esquiar incluye un rasgo único. Los trolleys para pies pueden ser cambiados rapidamente de aprendiz, (cada trolleys se mueve hacia adelante y hacia atrás, pero están "trabados juntos"), a experto, (cada trolley está "destrabado", significando esto que los trolleys trabajan independientemente uno del otro).

Les repose-pieds sont préréglés à l´usine au mode de débutant. Pour passer du mode débutant à celui d´expert, utiliser une clé Allen (sur la console) pour desserrer la petite vis de réglage située sur le côté intérieur du repose-pied gauche. Tourner la vis de réglage dans le sens contraire des aiguilles d´une montre (environ 5 à 8 tours) ou jusqu´à ce qu´elle arrête. Les repose-pieds fonctionnent maintenant indépendamment vers l´avant et vers l´arrière ou côte à côte).

Los trolleys para pies han sido previamente colocados en el modo aprendiz. Para cambiar de aprendiz a experto use una llave Allen, (se encuentra en la consola), para aflojar el pequeño tornillo de sujeción que se encuentra adentro del trolley del pie izquierdo. Gire el tornilla de sujeción en sentido contrario a las agujas del reloj de 5 a 8 vueltas o hasta que se pare. Los trolleys para pies son ahora independientes el uno del otro, (ellos pueden moverse hacia adelante y nacia atrás separadamente, o uno al lado del otro).

Pour remettre les repose-pieds au mode débutant, placer les repose-pieds un à côté de l´autre au niveau des marques situées de chaque côté du rail central en pois. Ensuite, serrer la vis de réglage en la tournant dans le sens des aiguilles d´une montre (5 à 8 tours ou jusqu´à ce qu´elle s´arrête).

Para regresar otra vez al modo aprendiz, coloque ambos trolleys uno al lado del otro en las líneas que se encuentran a ambos lados del riel de madera central, luego ajuste el tornillo de sujeción girándolo en el sentido de las agujas del reloj de 5 a 8 giros o hasta que se pare.

ADJUSTMENT TIPS

CONSEILS EN MATIÉRE D´AJUSTEMENT
CONSEJOS PARA EL AJUSTE

SECURING HANDLEBAR MAST

If the handlebar mast is to remain in the "up position" for long periods of time, (between storage periods), you may want to tighten the lower bolt shown in the illustration. This will give the handlebar mast a more secured feeling.

RESISTANCE ADJUSTMENT

The tension belt can be easily re-adjusted. If you want to re-adjust the tension belt, first turn the tension adjuster arm to the "0" setting. Carefully turn the unit onto its side, then open the plastic clamp.

Pull on the end of the nylon belt until it is at the desired tension level, then push the plastic clamp back into its original position.

Return the unit to the upright position.

POWER BELT ADJUSTMENT

On a new ski machine the power belts are set fairly tight. As the unit is "broken in" with normal use the belts may stretch slightly and need re-tightening.

Tool Required: A 6" adjustable wrench

A belt needs tightening if: It makes an unusual noise or slips while in use. It has too much slack.

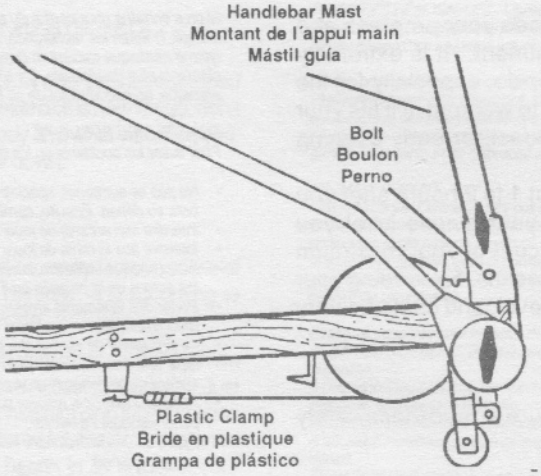
To tighten a power belt: Carefully turn the ski machine onto one side. Loosen both nuts about 1⁄8 " away from a turnbuckle. While keeping the belt from turning, rotate the turnbuckle so the ends of the screws move closer together. This will tighten the belt. When the desired tension is reached, (fairly tight), re-tighten both nuts against the turnbuckle. Repeat the procedure for the other bolt.

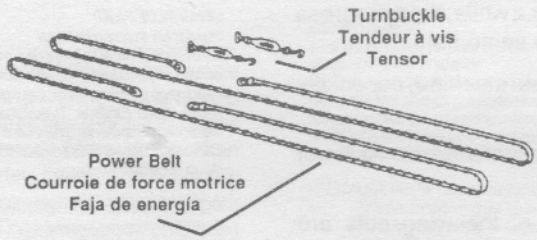
MAINTENANCE & STORAGE

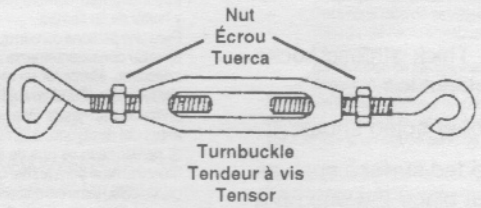
Clean the unit occasionally as needed using a damp cloth or sponge. A mild household cleaner can also be used, but do not use an abrasive powder or cleaner. Lubricate the nylon bearings on the foot trolleys as needed using a spray lubricant.

If the unit has been stored for a long period of time it may need oiling. Use a lightweight all purpose oil.

Store the unit in a clean dry place for long term storage.







FIXATION DU MONTANT DE L´APPUI-MAIN
ASEGURANDO EL MASTIL GUIA
Si on doit garder le montant de appui-main en position verticale pendant une longue période (entre les périodes d´entreposage), il est préférable de serrer le boulon inférieur illustré. Le montant sera ainsi plus solide.
Si el mástil quía debe permanecer en la "posición erecta" por largos períodos de tiempo, (entre oeríodos de almacenamiento), usted debe ajustar el perno inferior que se muestra en la ilustración. Esto le dará al mástil guía mayor seguridad.

RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE
AJUSTE DE LA RESISTENCIA
La courroie de tension peut facilement être réglée. Pour ce faire, il faut d´abord tourner le bras de réglage de la tension à la position « 0 ». Avec prudence, incliner l´appareil sur le côté et ouvrir la bride en plastique.
La faja de tensión puede ser facilmente ajustada de nuevo. Si usted desea ajustarla de nuevo, primero gire el brazo del ajustador de tensión a "0". Gire la unidad cuidadosamente sobre su lado, luego abra la grampa de plástico.

Tirer sur l´extrémité de la courroie en nylon jusqu´à l´obtention du niveau de tension désiré. Ensuite, pousser le bride de plastique à sa position initiale.
Tire el extremo de la faja de nilón hasta que esta esté en el nivel de tensión deseada, luego empuje la grampa de plástico a su posición original.

Remettre l´appareil debout.
Regrese la unidad a la posición erecta.

AJUSTEMENT DES COURROIES DE FORCE MOTRICE
AJUSTE DE LA FAJA DE ENERGIA
Sur un nouvel appareil, les courroies de force motrice sont tendues. Après quelques utilisations normales, les courroies s´étireront légèrement et elles devront possiblement être serrées.
En una máquina de esquiar nueva las fajas de energía están bastante ajustadas. A medida que la unidad es "forzada" con uso normal las fajas pueden estirarse ligeramente y necesitar ser ajustadas de nuevo.

Outil requis: Clé à molette de 6" (15,2 cm)
Herramienta requerida: Una llave ajustable de 6" (15,2 cm)

La courroie doit être tendue si: Elle fait un bruit anormal ou si elle glisse au cours de l´utilisation; si elle est trop lâche.
Una faja necesita ser ajustada si: Hace un ruido extraño o se desliza en uso. Está demasiado floja.

Pour serrer la courroie de force motrice: Tourner l´appareil sur le côté avec prudence; desserrer les deux écrous pour les écarter d´environ 1/8" (0,32 a courroie de tourner, tourner le tendeur à vis pour que l´extrémité des vis se rapproche une de l´autre afin de tendre la courroie; une fois la tension désirée obtenue (suffisamment serrée), resserrer les deux répéter de même avec l´autre courroie.
Para ajustas una faja de energía: Gire la máquina de esquiar cuidadosamente a un lado. Afloje ambas tuercas 1/8" (0,32 cm) lejos del tensor. Mientras usted cuida que la faja no gire, gire el tensor de manera que los extremos de los tornillos se acerquen. Esto ajustará la faja. Cuando haya logrado la tensión deseada, (bastante ajustado), vuelva a ajustar ambas tuercas contra el tensor. Repita el procedimiento para el otro perno.

ENTRETIEN ET ENTREPOSAGE
MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO
Nettoyer l´appareil occasionnellement à l´aide d´un linge humide ou d´une éponge. On peut aussi utiliser un nettoyant domestique doux, mais ne pas utiliser de nettoyant ou de poudre abrasive. Lubrifier les paliers en nylon qui se trouvent sur les repose-pieds à l´aide d´un lubrifiant en aérosol.
Limpie la unidad de vez en cuando según sea necesario usando un trapo húmedo o esponja. Puede usarse también un limpiador doméstico suave, pero no use limpiador o polvo abrasivo. Lubrique los cojintes de nilón en los trolleys para pies según sea necesario usando un lubricante en atomizador.

Si l´appareil a été rangé pendant une longue période, il peut s´avérer nécessaire de le huiler. Utiliser une huile légère tout usage.
Si la unidad ha sido almacenada por un período de tiempo largo estapuede necesitar engrase. Use un aceite ligero para todo uso.

Ranger l´unité dans un endroit propre et sec.
Para períodos de almacenamiento largos coloque la unidad en un lugar limpo y seco.

Planning an Exercise Program

When and how much exercise to do:
Probably the most important part of exercising, especially if exercise is new for you, is commitment, commitment, commitment! Maintaining a physically fit body does not require hours and hours of your time. For an average non-exercising person, a safe and generally accepted schedule is to exercise consistently for 20 to 30 minutes three times per week to maintain cardiovascular fitness.
Keeping a written record will help you to see your progress and may serve to help you keep your commitment. It is extremely important to start out slow and not to over-do, especially for the first month or two. Two reasonable times to workout, if it fits your schedule, is in the morning before breakfast, or early evening before your evening meal.
If weight loss is one of your goals, workout 1 to 2 hours after you eat. Research shows that to increase your fitness level you should workout at a level of 70 to 85 percent of your maximum heart rate. This is the target zone for best results. Exceeding your target zone will not increase your fitness level, and could be very dangerous.

SAFETY TIPS

To avoid accidents or personal injury, be sure to read these safety tips.

- Do not over exert yourself. If you are a beginner, don't over-do it! Use just your legs, or just your arms for a while, then progress to using both your arms and legs at the same time.
- Do not allow children to play around the ski machine, especially when it is being used.
- Do not allow children to play on the ski machine when it is not in use.
- Before each use, make sure that all of the wing nuts are tightened securely. This also applies to the handlebar T-handle.
- Wear loose fitting comfortable clothing. Thick athletic socks help. Head bands and wrist bands are useful too.
- Always wear tennis shoes, or at least rubber soled shoes.
- The ski machine must be placed on a padded surface such as a carpeted floor or on a thick rug. Do not place the unit on a loose rug or uneven surface. This will help prevent the unit from moving while it is being used, which could possibly scratch or damage the surface of your floor.
- When in use, breathe through your mouth if you need more oxygen. You should be able to carry on a conversation while using this product.
- With extended use, moving parts may become warm. Avoid touching the unit after extended use.

HOW TO BEGIN

Have a physical before getting physical.

WARNING: Prior to undertaking any exercise, or program of exercise that requires a major increase in physical activity, consultation with a competent medical authority is strongly recommended. In addition, anyone who has a physical handicap, who suffers from a prolonged illness, or who has increased risk factors such as obesity, hypertension, cardiocirculatory problems, etc., should consult a competent medical authority before undertaking any exercise, or engaging in a continuing program of exercise.

By first doing the above, you will then have a starting point from which to measure your increased physical improvement.

ÉLABORATION D'UN PROGRAMME
Quantification et durée d'exercice:
Lorsqu'un débutant décide de suivreprogramme d'entraînement, il se doit de s'engager à le respecter et à y être fidèle. Il n'est pas nécesaire de passer plusieur heures à s'exercer pour maintenir un corps en bonne santé. Pour une personne qui ne s'entraîne habituellement pas, il suffit d'une séance de 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, pour maintenir une bonne condition cardiovasculaire.

Il est recommandé d'inscrire le programme suivi à chaque séance afin de pouvoir comparer sa progression et mousser sa motivation. Il est extrêmement important de commencer son entraînement lentement et de ne pas se surmener pendent las deux premiers mois. Nous suggérons deux périodes d'entraînement soit, le matin avant le déjeuner ou au début de la soirée avant la souper, selon votre disponibilité.

Si on s'entraîne pour perdre du poids, il est recommandé de s'exercer 1 à 2 heures après avoir mangé. D'après les recherches, il est nécessaire de s'entraîner à un niveau de 70 à 80 % de son rythme cardiaque maximum (zone cible) pour augmenter son niveau de condition physique et pour obtenir le plus de bienfaits. Ce n'est pas en dépassant la zone cible qu'on améliore notre condition physique, on risque plutôt de se blesser.

CONSEILS DE SÉCURITÉ
Pour éviter les accidents ou les blessures, lire les conseils suivants en matière de sécurité.

- *Ne pas se surmener, spécialement si on ne connaît pas l'appareil. N'utiliser que vos jambes ou vos bras au départ. Ensuite, combiner le mouvement des bras avec celui des jambes.*
- *Interdire aux enfants de jouer autour de l'appareil, surtout lorsqu'il fonctionne.*
- *Interdire aux enfants de jouer sur l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.*
- *Avant chaque utilisation, s'assurer que tous les écrous sont serrés solidement. Faire de même avec les écrous de la poignée en T du appui-main.*
- *Porter des vêtements amples. Des bas de sport épais, une bande à la tête et au poignet sont aussi recommandés.*
- *Le simulateur de ski doit être placé sur une surface rembourrée comme sur une moquette ou sur un tapis épais afin d'éviter qu'il ne bouge au cours de l'utilisation et qu'il égratigne ou endommage la surface du plancher. Ne pas placer l'appareil sur un tapis qui n'est pas fixe ou sur une surface inégale.*
- *Pendant l'exercice, respirer par la bouche si vous avez besoin de plus d'oxygène. On devrait pouvoir parler pendant l'exercice.*
- *Après un usage prolongé, les pièces peuvent devenir chaudes. Éviter de toucher à l'unité après un usage prolongé.*
- *Toujours porter des chaussures de tennis ou des chaussures avec une semelle de caoutchouc.*

UN BON DÉPART
Passer un examen médical
AVERTISSEMENT: Avant de s'exercer ou d'entrepredre un programme d'entraînement nécessitant une activité physique accrue, il est fortement recommandé de consulter un médecin. De même, celui qui est handicapé physiquement, celui qui souffre d'une maladie depuis longtemps ou celui qui a un facteur de risque élevé (obésité, hypertension, problèmes cardiocirculatoires, ect.) doit consulter une autorité médicale compétente avant de s'exercer ou de commencer un programme d'entraînement continu. Ces précautions servant de point de départ afin de pouvoir mesurer la progression et évaluer l'amélioration de sa condition physique.

PLANIFICANDO UN PROGRAMA DE EJERCICIOS
Cuando y cuanto ejercicio:
Probablemente la parte más importante del ejercicio, especialmente si el ejercicio es nuevo para usted, es compromiso, compromiso, compromiso! Mantener un cuerpo fisicamente adecuado no requiere horas y horas de su tiempo.
Para una persona común que no realiza ejercicios, un programa seguro y generalmente aceptado incluye ejercitar consistentemente durante 20 o 30 minutos tres veces por semana para mantener un corazón adecuado. Mantener un registro escrito le ayudara a ver sus progresos y le servirá para mantener su compromiso. Es extremadamente importante empezar despacio y no excederse, especialmente los primeros dos meses. Dos horas razonables para ejercitarse, si esto se ajusta a su horario, son la mañana antes del desayuno, o temprano en la noche antes de su cena.
Si perder peso es una de sus metas, ejercítese 1 o 2 horas después de la cena. Las investigaciones muestran que para aumentar su nivel de adecuación usted debería ejercitarse a un nivel del 70 al 85 por ciento de su ritmo cardíaco máximo. Este es el blanco para mejores resultados. Excederse de este blanco no va a aumentar su nivel de adecuación, y puede ser muy peligroso.

CONSEJOS SOBRE SEGURIDAD
Para evitar accidentes o lesiones peronales, asegúrese de leer estos consejos sobre seguridad.

- No se esfuerce de más. Si usted es un principiante, no se exceda! Use solamente sus piernas, o solamente sus brazos por un tiempo, luego avance usando sus brazos y sus piernas a la vez.
- No permita a los niños jugar alrededor de la máquina de esquiar, especialemente cuando está siendo usada.
- No permita a los niños jugar en la máquina de esquiar cuando esta no está en uso.
- Antes de cada uso, asegúrese de que todas las tuercas de orejas están firmemente ajustadas. Esto se aplica también al asa T del manillar.
- Use ropas sueltas y cómodas. Los calcetines de atleta gruesos ayudan. También son útiles las vinchas y las bandas para las muñecas.
- La máquina de esquiar debe ser colocada en una superficie acolchonada como un piso alfombrado o sobre un tapete grueso. No coloque la unidad sobre un tapète suelto o una superficie irregular. Esto ayudará a prevenir que la unidad se mueva mientras está siendo usada, lo que podría posiblemente rayar o dañar la superficie de su piso.
- Mientras la usa, respire por la boca si necesita más oxigeno. Usted debería poder conversar mientras está usando este producto.
- Con uso prolongado, las partes en movimiento pueden calentarse. Evite tocar la unidad después de uso prolongado.
- Use siempre zapatos de tennis, o al menos zapatos de planta de goma.

COMO EMPEZAR
Tenga un examen físico antes de empezar sus ejercicios físicos.
ATENCION: Se recomienda energicamente la consulta con autoridad médica competente antes de iniciar cualquier ejercicio, o un programa de ejercicioc que requiera incremento de actividad física. Además cualquier persona con deficiencia física, que sufra de una enfermedad prolongada, o con factores de riesgo mayor como obesidad, hipertensión, problemas cardiovasculares ect., debe consultar con autoridad médica competente antes de iniciar ejercicio alguno o de comprometerse a un programa continuo de ejercicios.

Haciendo primero lo antedicho, usted tendrá entonces un punto de partida a partir del cual podrá medir su progreso físico.

CAUTION: Stop exercising if you experience any of the following symptoms:

-- Pressure, tension, or paint in your chest, shoulders, neck, jaw, or arms.
-- Noticeable pain of any kind (i.e. leg or stomach cramps).
-- Light-headed or dizziness (fainting-lack of vision).
-- Abnormal breathing (rapid or lack of air).
-- Sudden unsteadiness, weakness or numbness of the face arms, legs, or body.
-- Loss of speech, problems speaking or understanding speech.
-- Unusual fatigue.
-- Lowering of your heart rate with increased exercise demands.
-- Fluttering in your chest (heart palpitations).

If any of these symptoms occur and do not go away after you have stopped your exercise, call your doctor immediately. If exercise is new to you, don't push yourself too fast. Be conscious of your body and what it is telling you. If pain develops anywhere in your body, slow down.

SET FITNESS GOALS

General guidelines to follow:
What your individual exercise goals are will depend on many factors, some of which include your age, current fitness level, sex, heredity, and according to your life-style, the amount of time available to exercise.

Disciplining yourself not to skip a workout period is a very important short term goal. Many exercise programs fail because this goal is not set as a priority. Just a few of the advantages that you will receive with a consistent long term exercise program include; a decrease in the percentage of stored fat, firmer better toned muscles, increased vitality, and improved overall health in all areas of your physical and mental efficiency.

WARMING UP

Begin each workout period by first warming up. This will help to avoid muscle pulse, strains, and cramps. Start your warm up by walking in place or around in the house for 2 to 5 minutes, then perform the stretches suggested below. Hold each stretch for about 15 seconds, then relax. Move slowly when stretching - never bounce. Repeat each stretch a few times. This will slowly increase your body temperature and blood flow, so your muscles are more flexible, thus preventing muscle strain and injuries. The idea is to gradually build up your entire system for the workout period, then after you workout, gradually return to normal.

Some suggested warm-up exercises are as follows:

WAIST TWIST: With your feet shoulder width apart, slowly twist your upper body from side to side slowly at first, then a little more each time.

CALF STRETCH: Face a wall or solid object keeping your body straight. Place your hands on the wall for support. Lean forward then slowly raise up and down on the balls of your feet.

QUADRICEPS STRETCH: Face a wall or solid object placing your hands on the wall for support. Lean forward with one foot forward and the other one back. Bend the leg that is forward, keeping the back leg straight. Repeat this for the other leg.

SQUATS: From a standing position, balance yourself by holding onto a solid object or the wall. Slowly squat down until the upper portion of your legs are level with your knees. Return to the standing position.

LEG RAISES: From a standing position, stand raising each leg up alternating from one to the other. Raise each leg a little higher each time.

WORKING OUT

It is a good idea to drink cool water before you workout. If necessary, drink cool water during your workout and after your workout too.

CAUTION: Immediately after a workout if you are over-heated, do not drink lots of ice cold water. Cool your body down gradually using cool water. Drinking after a workout replaces the water that you have lost by sweating during your workout.
If the water is not replaced, it could result in heat exhaustion and/or dehydration. Drinking eight glasses of water a day is generally recommended. After completing the warm-up stretches, you are ready to begin working out.

ATTENTION: Arrêter immédiatement l´entraînement en cas de:
-- *Pression, tension ou douleur à la poitrine, aux épaules, au cou, à la mâchoire ou aux bras;*
-- *Douleur perceptible (exemple: crampes d´estomac, ect.);*
-- *Étour dissement ou vertige (perte de conscience ou vue trouble);*
-- *Respiration anormale (rapide ou essoufflement);*
-- *Perte d´équilibre soudaine, faiblesse ou insensibilité au niveau de la figure, des jambes et du corps;*
-- *Perte de la paroie ou problèmes d´élocution ou de compréhension;*
-- *Fatigue inhabituelle;*
-- *Diminution du rythme cardiaque avec augmentation du régime d´entraînement;*
-- *Tressaillement n au niveau de la poitrine (palpitations).*

Si un de ces symptômes apparaît ou persiste même après l´arrêt de l´exercice, consulter immédiatement un médecin. Si l´exercice est une nouvelle expérience, ne pas dépasser ses capacités. Il faut écouter son corps et ses réactions. Ralentir aussitôt qu´on ressent une douleur.

OBJECTIFS RÉALISABLES - Lignes de conduite générales
Plusieurs facteurs doivent être pris en considération lorsqu´on se détermine des objectifs individuels, dont: âge, niveau de condition physique actuel, hérédité, et, selon le style de vie, le temps qu´on peut allouer à l´exercice.

Un des principaux buts à court terme est de s´autodiscipliner pour ne pas sauter une période d´entraînement. Plusieurs programmes d´exercice tombent à l´oubli parce qu´on ne donne pas priorité à cet objectif. Voici quelques-uns des avantages ou des bienfaits d´un programme d´exercice régulier à long terme: diminution du pourcentage de gras corporel emmagasiné, raffermissement des muscles, augmentation de la vitalité, amélioration globale de la santé et de l´efficacité physique et mentale.

RÉCHAUFFEMENT
Chaque séance d´entraînement doit débuter par une période de réchauffement. Commencer le réchauffement en marchant sur place ou autour de la maison pendant 2 à 5 minutes. Exécuter les exercices d´etirement suggérés ci-dessous. Cette période augmente la température du corps et active la circulation sanguine afin de rendre les muscles plus flexibles, celle-ci prévient aussi les tensions et les blessures musculaires. L´objectif est d´activer graduellement le système en préparation de la période d´exercice pricipale. À la fin de la séance, prendre un période de récupération.

Exercices suggérés pour le réchauffement:
ROTATION DU TRONC: Pieds écartés de la largeur des épaules, tourner lentement le tronc vers la droite et vers la gauche.
ÉTIREMENT DES MOLLETS: Appuyé contre un mur ou un objet fixe, garder le tronic droit. S´élever sur la pointe des pieds et retourner à la position de départ.
ACCROUPISSEMENT: En position debout, maintenir son équilibre en s´appuyant sur un mur ou sur un objet fixe. S´accroupir lentement jusqu´à ce que la haut des jambes soit au niveau des genoux. Reprendre la position de départ.
ÉÉVATION DES JAMBES: En position debout, élever les jambes alternativement. À chaque mouvement, lever les jambes un peu plus haut.

ENTRAÎNEMENT
Il est recommandé de poire de l´eau froide avant la séance d´entraînement. Si nécessaire, boire de l´eau froide pendant et après la séance.
MISE EN GARDE: Si après l´entraînement, on a plus chaud que d´habitude, ne pas boire trop d´eau froide. Le corps doit être refroidit graduellement avec de l´eau fraîche. L´eau qu´on boit après l´entraînement ne fait que remplacer l´eau qui est perdue au cours de l´entraînement. Si l´eau perdue au cours de l´entraînement n´est pas remplacée, un épuisement causé par la chaleur ou une déshydratation peuvent survenir, Il est recommandé de boire huit verres d´eau par jour. Après les exercices d´etirement, commencer la période d´exercice intense.

PRECAUCION: Por favor pare los ejercicios si experimenta los siguientes síntomas:
-- Presión, tensión o dolor en el pecho, hombros, cuello, mandíbula o brazos.
-- Un dolor perceptible de cualquier naturaleza (por ejemplo calambre en piernas o estómago).
-- Ligero dolor de cabeza o mareos (falta de visión).
-- Respiración anormal (rápida o falta de aire).
-- Repentina falta de equilibrio, debilidad o entumecimiento en la cara, brazos, piernas o cuerpo.
-- Pérdida del habla o problemas para entender o hablar.
-- Fatiga anormal.
-- Disminución de las palpitaciones con el incremento de ejercicios.
-- Arítmia en el pecho (palpitaciones de pecho).

Si estos síntomas ocurren y no paran al dejar de hacer los ejercicios, llame immediatamente a su médico. Si el ejercicio es nuevo para usted, no se exiga demasiado. Sea precavido y vea como le responde su cuerpo. Si el dolor se refleja en alguna parte de su cuerpo disminuya los ejercicios.

ESTABLEZCA METAS DE ADECUACION - Pautas generales a seguir:
Sus metas particulares de ejercicios dependerán de nuchos factores, algunos de los cuales incluyen su edad, actual nivel de adecuación, sexo, herencia, y de acuerdo a su estilo de vida, la cantidad de tiempo disponible para ejercitarse.

Disciplinarse para no omitir un período de ejercitación es una muy importante meta a corto plazo. Muchos programas de ejercicios fallan porque no se establece esta meta como prioridad. Algunas de las ventajas que usted obtendrá con un programa consistente de ejercicios a largo plazo incluyen, una disminución en el porcentaje de grasa acumulada, músculos más firmes y con mejor tono, aumento de la vitalidad, y una salud general mejorada en todas las áreas de su competencia física y mental.

CALENTAMIENTO
Comience cada período de ejercitación con calentamiento. Esto ayudará a evitar vibración en sus músculos, esfuerzo excesivo, y calambres. Empiece el calentamiento caminando en el lugar o alrededor de la casa entre 2 a 5 minutos, luego realice los ejercicios de estiramiento que se sugieren abajo. Mantenga cada ejercico de estiramiento por 15 segundos, luego relájese. Muévase despacio cuando se esté estirando nunca salte. Repita cada ejercicio algunas veces. Esto aumentará lentamente la temperatura de su cuerpo y el flujo sanguíneo, así sus músculos se pondrán más flexibles, previniendo lesiones musculares, y esfuerzos. La idea es vigorizar gradualmente todo su sistema para el período de ejercitación, luego después que usted se ejercitó, gradualmente vuelve a la normalidad.

Algunos ejercicios de calentamiento sugeridos son como sigue:
TORSION DE CINTURA; Con sus pies separados, lentamente doble la parte superior de su cuerpo de un lado al otro lentamente primero, luego un poco más rápido cada vez.
EXTENSION DE PANTORRILLLA: Mire la pared o un objeto sólido colocando sus manos en la pared para soporte. inclínese hacia adelante con un pie adelante y el otro atrás. Doble la pierna que está adelante, manteniendo la pierna que está atrás derecha. Repita esto para la otra pierna.
AGACHARSE: En posición de pie, equilibre su cuerpo agarrandose a un objeto sólido o a la pared. Lentamente agáchese hasta que la parte superior de sus piernas esté a nivel de sus rodillas. Regrese a su posición de pie.
LEVANTAMIENTO DE PIERNAS: En posición da pie, permanazca parado levantando cada pierna alternando de una a la otra. Levante cada pierna un poco más alto cada vez.

EJERCITANDOSE
Es una buena idea beber agua fresca antes de ejercitarse. Si fuera necesario, beba agua fría durante su ejercitación y luego de ejercitarse también.
ADVERTENCIA: Si usted está demasiado acalorado inmediatamente después de la ejercitación, no beba mucha agua helada. Emfríe su cuerpo gradualmente usando agua fresca. Bebiendo después de ejercitarse usted reemplaza el agua que ha perdido transpirando mientras se ejercitaba. Si el agua no es reemplazada, podría resultar en agotamiento por calor y/o deshidratación. Se recomienda generalmente beber 8 vasos de agua por día. Luego de terminar los ejercicios de calentamiento, usted está listo para empezar la ejercitación.

MONITORING YOUR HEART RATE

Before beginning your workout, check your normal resting heart rate. Place your fingers lightly against your neck, or against your wrist over the main artery. After feeling your pulse, count the number of beats for 10 seconds. Multiply the number of beats by six to determine your pulse rate per minute. A chart is provided for you to log your heart rate at rest; after warming up, during your workout, and two minutes during your cool down, then 10 minutes after your cool down. We recommend taking your heart rate at these times to accurately track your progress as it relates to better physical fitness.

Your maximum heart rate and aerobic capacity naturally decreases as you age. In general, to determine your maximum heart rate, subtract your age from 220. This may vary from one person to another, but use this number to find your approximate effective target zone.

220 - age = maximum heart rate (MHR). MHR x .70 = 70% of your maximum heart rate.
MHR x .85 = 85% of your maximum heart rate.
For example, if you are 30 years old, your calculations will be as follows:
220 - 30 = 190
190 x .70 = 133 (Low end or 70% of THR)
190 x .85 = 161 (High end or 85% of THR)
See table No. 1 for additional calculations.

If exercise is new to you, don't push yourself too fast. Be conscious of your body and what it is telling you. If pain develops anywhere in your body, slow down. Heart rhythm disturbances may occur if you stop abruptly so always remember to cool down.

You are an individual and your body is unique. All of the information in this manual is for an average healthy person with average physical fitness. Use these instructions as a guide.

TABLE 1

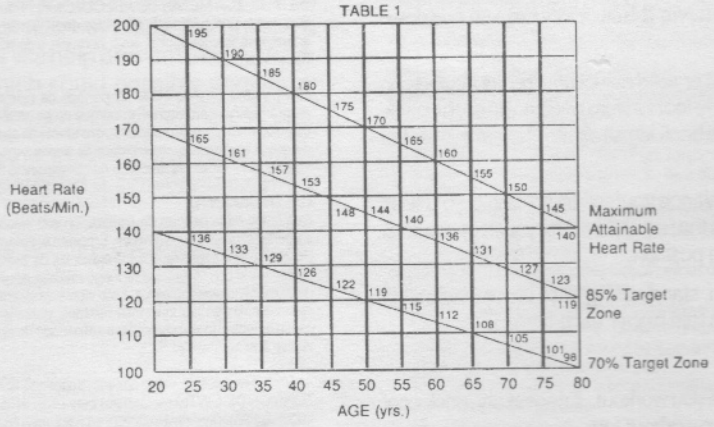


TABLE 2

Exercise Week	Warm Up Period	THR % Minutes	Cool Down Period	Total Time	Sessions Per Wk.	Total Time
1 & 2	4	60-65% -8	5	17	3	51
3 & 4	5	65-70% -10	5	20	3	60
5 & 6	5	70-75% - 15	5	25	3	75
7 & 8	5	70-80% - 20	5	30	3	90
9 & 10	5	70-85% - 25	5	35	3	105
11 & 12	5	70-85% - 25	5	35	3	105

CALCUL DU RYTHME CARDIAQUE

Avant de commencer un entraînement, on recommande d'enregister son rythme cardiaque au repos. Pour ce faire, appuyer légèrement les doigts au niveau de l'artère principale sur le cou ou sur le poignet. Si on sent les pulsations, compter le nombre de battements pendant 10 secondes. Multiplier ce nombre par six afin de déterminer la rythme cardiaque par minute. Le tableau compris dans le guide, permet d'inscrire le rythme cardiaque au repos, après le récupération. Il est recommandé d'enregistrer ces valeurs de rythme cardiaque afin de mieux contrôler sa progression, laquelle est un bon indicateur du niveau de condition physique.

Le rythme cardiaque maximum et la capacité aérobique décroissent avec l'âge. En général, il suffit de soustraire l'âge de 220 pour obtenir la valeur maximum du rythme cardique. Cette valeur varie d'une personne à l'autre, mais elle permet de déterminer une zone cible approximative efficace.

220 - âge = rythme cardiaque maximum (RCM) RCM x 0,70 = 70% du rythme cardiaque maximum.
RCM x 0,85 = 85% du rythme cardiaque maximum.
Par exemple, une personne de 30 ans devrait calculer comme suit:
220 - 30 = 190
190 x 0,70 = 133 (niveau minimum ou 70% du rythme cardiaque cible)
190 x 0,85 = 161 (niveau maximum ou 85% du rythme cardiaque cible)
Se reporter au tableau 1 pour les autres calculs.

Si l'exercice est une nouvelle expérience, ne pas dépasser ses capacités. Il faut écouter son corps et ses réactions. Ralentir aussitôt qu'on ressent une douleur. Des arythmies cardiaques pourraient survenir si on arrête trop brusquement. Ne pas oublier de prendre une période de récupération.
Votre corps est unique. Les renseignements qui sont inscrits dans le présent guide s'adressent à une personne moyenne qui a une condition physique moyenne. ils ne sont fournis qu'à titre d'information seulement.

PROBANDO SU RITMO CARIDACO

Antes de empezar la ejercitación, verifique su ritmo cardíaco en descanso. Coloque sus dedos ligeramente sobre su garganta o sobre su muñeca sobre la arteria principal. Luego de sentir su pulso, cuente el número de latidos cada 10 segundos. Multiplique el número de latidos por seis para determinar su pulso por minuto. A usted se le provée de una carta para que apunte su ritmo cardíaco en descanso, en el calentamiento, durante la ejercitación, y dos minutos durante su enfriamiento, luego 10 minutos después de su enfriamiento. Le recomendamos que controle su ritmo cardíaco en estos tiempos para seguir con exactitud su progreso ya que este se relaciona con una mejor adecuación física.

Su ritmo cardíaco máximo y capacidad aeróbica disminuyen naturalmente a medida que usted envejece. En general, para determinar su máximo ritmo cardíaco, reste su edad de 220. Esto puede variar de una persona a otra, pero use este número para encontrar su blanco efectivo aproximado.

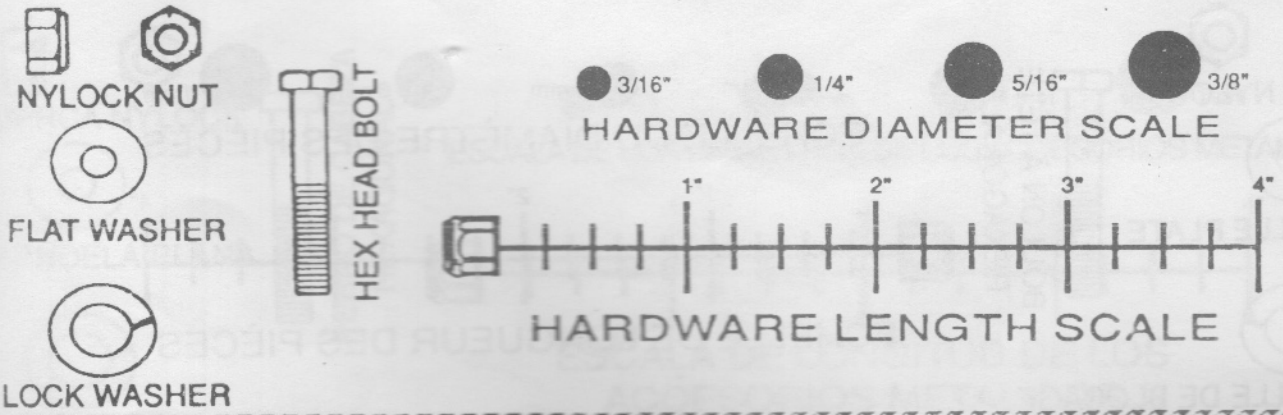
220 - edad = ritmo cardíaco máximo (RCM) RCM x .70 = 70% de su ritmo cardíaco máximo.
RCM x .85 = 85% de su ritmo cardíaco máximo.
Por ejemplo si usted tiene 30 años, sus cálculos serán como sigue:
220 - 30 = 190
190 x .70 = 133 (extremo inferior o 70% de RCM)
190 x .85 = 161 (extremo superior u 85% de RCM)
Vea la tabla No 1 para cálculos adicionales.

Si el ejercicio es nuevo para usted, no se exiga demasiado. Sea precavido y vea como le responde su cuerpo. Si el dolor se refleja en alguna parte de su cuerpo disminuya los ejercicios. Desórdenes del ritmo cardíaco pueden ocurrir si usted para repentinamente por eso siempre recuerde enfriarse despacio.
Usted es un individuo y su cuerpo es único. El programa que usted ha leido es para una persona promedio y de condiciones físicas medianas. Use estas instrucciones como una guía.

R-8310

Key#	Part No.	Description	Qty	Key#	Part No.	Description	Qty
1	34-0493-T	Handlebar	1	51	HH-4076-T	Roller Shaft	1
2	34-8202-T	Speed Pickup Bracket	1	52	HH-6036-T	Ball Bearing	2
3	35-0612-T	Right Handlebar	1	53	HH-6037-T	Roller Spacer	4
4	35-0613-T	Left Handlebar	1	54	HH-6055-T	Steel Bushing	2
5	35-0663-T	Left Trolley Bracket Assembly	1	55	HH-8215-T	Long Hex Wrench	1
6	35-0664-T	Right Trolley Bracket Assembly	1	56	HH-8218-T	Power Belt	2
7	35-0869-T	Frame	1	57	HH-8219-T	Belt Retainer	4
8	35-0871-T	Rear Frame Assembly	1	58	HH-8226-T	Roller Bearing	8
9	35-0872-T	Handlebar Mast Assembly	1	59	JJ-0054-T	Foam Grip	2
10	36-8008-T	Drive Pulley Assembly	2	60	JJ-0055-T	Foam Grip	2
11	EE-0038-T	Aluminum Rail	2	61	JJ-0056-T	Turnbuckle	2
12	HH-0554-T	Nylock Nut, 5/16"-24	3	62	JJ-2020-T	Foam Tummy Pad	1
13	HH-0638-T	Treaded Insert, 5/16"-18	6	63	KK-1322-T	Console Front	1
14	HH-0765-T	Hex Nut, 1/4"-20	2	64	KK-1323-T	Console Back	1
15	HH-0876-T	Socket Head Bolt	8	65	KK-1385-T	Foot	2
16	HH-0878-T	Bolt/Nut/Washer	1	66	KK-1390-T	Toe Support	2
17	HH-1046-T	Screw, #10 x 1/2"	2	67	KK-3072-T	Nylon Belt	1
18	HH-1047-T	Set Screw	1	68	KK-6184-T	Flywheel	1
19	HH-1048-T	Screw, #6-20 x 1"	4	69	LL-0257-T	Belt Guide	1
20	HH-1049-T	Screw, #10-16 x 1"	9	70	LL-0299-T	Outer Plate	2
21	HH-1206-T	Nylock Nut, 1/4"-20	1	71	LL-0321-T	Elevation Leg	2
22	HH-1207-T	Lock Washer, 1/4"	2	72	MM-0094-T	Square Plug	2
23	HH-1217-T	Star Washer, 5/16"	1	73	MM-0117-T	Rear Foot Stand	2
24	HH-1222-T	Flat Washer, 5/8" x 12ga	2	74	MM-0118-T	Spacer	2
25	HH-1225-T	Square Washer	2	75	MM-0119-T	Bumper	1
26	HH-1227-T	Washer w/Tab	1	76	MM-0120-T	Allen Wrench Holder	1
27	HH-1228-T	Flat Wasner 5/8" x 18ga	3	77	MM-0121-T	Spacer	4
28	HH-1281-T	U-Clamp	1	78	MM-0122-T	Concave Washer	1
29	HH-1284-T	T-Handle Nut	1	79	MM-0139-T	Friction Pad	4
30	HH-1287-T	Pal Nut	1	80	MM-0531-T	2" Wheel	2
31	HH-1288-T	Lock Nut 5/16"-24	12	81	MM-0540-T	Tension Spring	1
32	HH-1290-T	Push Cap, 3/8"	2	82	MM-0548-T	Rear Axle Spacer	1
33	HH-1291-T	Hex Nut, #10-32	8	83	MM-1015-T	Tension Knob	5
34	HH-1292-T	Self Locking Hex Nut	1	84	MM-6500-T	7" Wire Tie (Not Shown)	3
35	HH-1296-T	Nylock Nut, 6mm	1	85	MM-6616-T	Blue Grommet	1
36	HH-1351-T	Hex Head Bolt, 5/16"-24 x 2-1/4"	2	86	MM-6617-T	Belt Roller	2
37	HH-1352-T	Carriage Bolt, 5/16"-24 x 1-1/2"	1	87	MM-7032-T	Plastic Buckle	1
38	HH-1357-T	Bolt, #10-32 x 1"	6	88	MM-7035-T	15" Wire Tie (Not Shown)	2
39	HH-1382-T	Bolt, 5/15"-24 x 1-3/4"	2	89	NN-1038-T	Rear Wood Rail	1
40	HH-1528-T	Round Head Screw, #10-32 x 7/8"	2	90	NN-1039-T	Front Wood Rail	2
41	HH-1529-T	Screw, 5/16"-18 x 3/4"	6	91	NN-1040-T	Side Wood Rail	2
42	HH-1530-T	Screw, 1/4"-14 x 3/4"	4	92	NN-1041-T	Center Wood Rail	1
43	HH-1532-T	Screw, #10-16 x 1-1/2"	13	93	PP-4007-T	Tension Thumb Lever	1
44	HH-1535-T	Carriage Bolt, 5/16"-24 x 1-1/4"	2	94	PP-4008-T	Adjustment Barrel	1
45	HH-1712-T	Flat Washer, 3/4"	4	95	QQ-0116-T	Electronics	1
46	HH-1713-T	Flat Washer, 7/16"	8	96	QQ-1004-T	'AA' Battery	2
47	HH-1833-T	Nylock Nut, 3/8"-16	2	97	QQ-1513-T	Speed Pickup	1
48	HH-1834-T	Hex Head Bolt, 3/8"-16 x 1-3/4"	2	98	QQ-1514-T	Reed Switch Extension	1
49	HH-4073-T	Flywheel Shaft	1	99	QQ-2011-T	Magnet (Roller Pulley)	1
50	HH-4075-T	Clevis Pin	1	100	FF-1277-T	"Vitamaster" Decal	2
				101	FF-1303-T	"Northern Trails" Decal	2
				102	MM-0143-T	1" Black Plug	2
					rev5/11/95		

HARDWARE ILLUSTRATION CHART

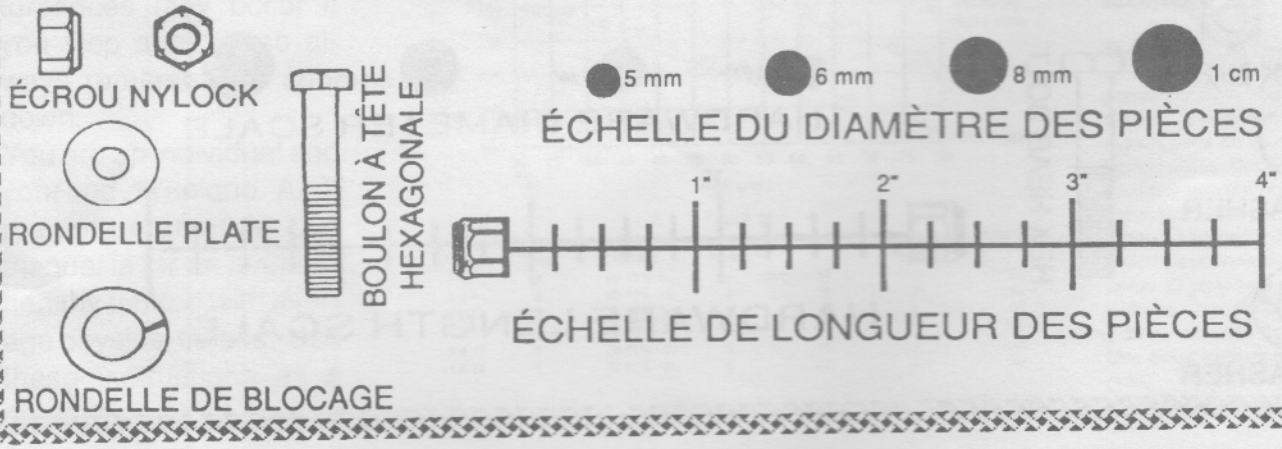


R-8310

Key#	Part No.	Description	Qty
1	34-0493-T	Appui-main	1
2	34-8202-T	Speed Pickup Bracket	1
3	35-0612-T	Appui-Droit	1
4	35-0613-T	Appui-Gauche	1
5	35-0663-T	Chariot Gauche	1
6	35-0664-T	Chariot Droit	1
7	35-0869-T	Cadre	1
8	35-0871-T	Cadre Arrière	1
9	35-0872-T	Montant de guidon	1
10	36-8008-T	Assemblage de poulie	2
11	EE-0038-T	Rail en aluminium	2
12	HH-0554-T	Écrou Nylock,5/16"-24	3
13	HH-0638-T	Treaded Insert, 5/16"-18	6
14	HH-0765-T	Écrou Hexagonal, 1/4"-20	2
15	HH-0876-T	Boulon à tête creuse	8
16	HH-0878-T	Boulon/Écrou/Rondelle	1
17	HH-1046-T	Vis, #10 x 1/2"	2
18	HH-1047-T	Set Vis	1
19	HH-1048-T	Vis, #6-20 x 1"	4
20	HH-1049-T	Vis, #10-16 x 1"	9
21	HH-1206-T	Écrou Nylock,1/4"-20	1
22	HH-1207-T	Rondelle de blocage, 1/4"	2
23	HH-1217-T	Rondelle Étoilée, 5/16"	1
24	HH-1222-T	Rondelle plate, 5/8" x 12ga	2
25	HH-1225-T	Rondelle plate	2
26	HH-1227-T	Rondelle Avec Ergot	1
27	HH-1228-T	Rondelle plate 5/8" x 18ga	3
28	HH-1281-T	Bride en U	1
29	HH-1284-T	Prise en T (Écrou)	1
30	HH-1287-T	Écrou Bombé	1
31	HH-1288-T	Contre-Écrou 5/16"-24	12
32	HH-1290-T	Capuchon-Poussoir, 3/8"	2
33	HH-1291-T	Écrou Hexagonal, #10-32	8
34	HH-1292-T	Self Locking Écrou Hexagonal	1
35	HH-1296-T	Écrou Nylock,6mm	1
36	HH-1351-T	Boulon à tête hexagonale, 5/16"-24 x 2-1/4"	2
37	HH-1352-T	Boulon Ordinaire, 5/16"-24 x 1-1/2"	1
38	HH-1357-T	Boulon, #10-32 x 1"	6
39	HH-1382-T	Boulon, 5/15"-24 x 1-3/4"	2
40	HH-1528-T	Round Head Vis, #10-32 x 7/8"	2
41	HH-1529-T	Vis, 5/16"-18 x 3/4"	6
42	HH-1530-T	Vis, 1/4"-14 x 3/4"	4
43	HH-1532-T	Vis, #10-16 x 1-1/2"	13
44	HH-1535-T	Boulon Ordinaire, 5/16"-24 x 1-1/4"	2
45	HH-1712-T	Rondelle plate, 3/4"	4
46	HH-1713-T	Rondelle plate, 7/16"	8
47	HH-1833-T	Écrou Nylock,3/8"-16	2
48	HH-1834-T	Boulon à tête hexagonale, 3/8"-16 x 1-3/4"	2
49	HH-4073-T	Arbre du volant	1
50	HH-4075-T	Axe de chape	1

Key#	Part No.	Description	Qty
51	HH-4076-T	Arbre de rouleau	1
52	HH-6036-T	Coussinet à billes et bouterolle	2
53	HH-6037-T	Coussinet de rouleau	4
54	HH-6055-T	Coussinet (Steel)	2
55	HH-8215-T	Long Hex Wrench	1
56	HH-8218-T	Courroie de puissance	2
57	HH-8219-T	Courroie de retenue	4
58	HH-8226-T	Coussinet de rouleau	8
59	JJ-0054-T	Poignée en mousse	2
60	JJ-0055-T	Poignée en mousse	2
61	JJ-0056-T	Tendeur à Vis	2
62	JJ-2020-T	Coussinet en mousse	1
63	KK-1322-T	Pièce avant, Console	1
64	KK-1323-T	Pièce arrière, Console	1
65	KK-1385-T	Repose-Pied	2
66	KK-1390-T	Support Avant	2
67	KK-3072-T	Courroie en Nylon	1
68	KK-6184-T	Volant	1
69	LL-0257-T	Guide-Courroie	1
70	LL-0299-T	Outer Plate	2
71	LL-0321-T	Pied D'inclinaison	2
72	MM-0094-T	Carré en Embout	2
73	MM-0117-T	Support de pied arrière	2
74	MM-0118-T	Rondelle D'espacement	2
75	MM-0119-T	Butée	1
76	MM-0120-T	Allen Wrench Holder	1
77	MM-0121-T	Rondelle D'espacement	4
78	MM-0122-T	Rondelle Concave	1
79	MM-0139-T	Friction Pad	4
80	MM-0531-T	Roue,2"	2
81	MM-0540-T	Ressort de traction	1
82	MM-0548-T	Rear Axle Rondelle D'espacement	1
83	MM-1015-T	Bouton de traction	5
84	MM-6500-T	7" Wire Tie (Ne Tableau)	3
85	MM-6616-T	Blue Grommet	1
86	MM-6617-T	Rouleau à Courroie	2
87	MM-7032-T	Agrafe en Plastique	1
88	MM-7035-T	15" Wire Tie (Ne Tableau)	2
89	NN-1038-T	Tige en bois arrière	1
90	NN-1039-T	Tige en bois avant	2
91	NN-1040-T	Tige en bois latérale	2
92	NN-1041-T	Tige en bois centrale	1
93	PP-4007-T	Réglage de tension au doigt	1
94	PP-4008-T	Barillet de réglage	1
95	QQ-0116-T	Éléments électroniques	1
96	QQ-1004-T	Pile «AA»	2
97	QQ-1513-T	Speed Pickup	1
98	QQ-1514-T	Reed Switch Extension	1
99	QQ-2011-T	Aimant (Roller Pulley)	1
100	FF-1277-T	"Vitamaster" Autocollant	2
101	FF-1303-T	"Northern Trails" Autocollant	2
102	MM-0143-T	1" Black Plug	2
	rev5/11/95		

ILLUSTRATIONS DE LA QUINCAILLERIE

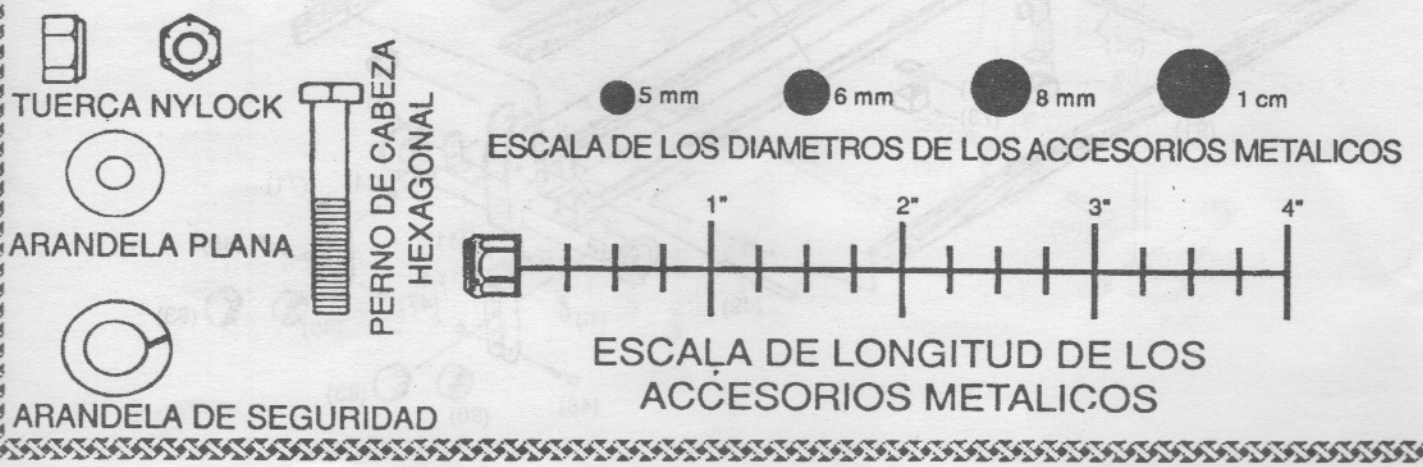


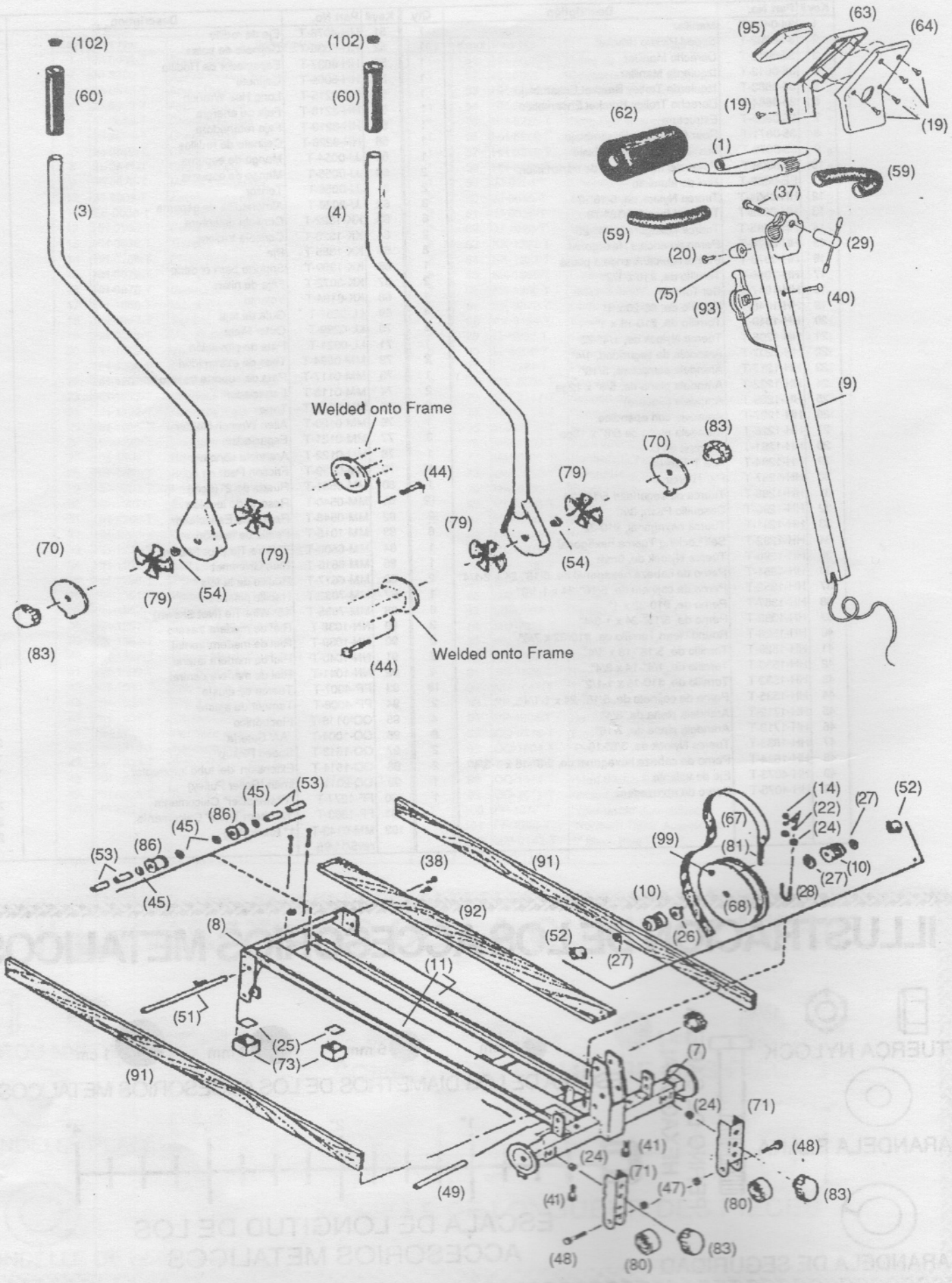
R-8310

Key#	Part No.	Description	Qty
1	34-0493-T	Manillar	1
2	34-8202-T	Speed Pickup Bracket	1
3	35-0612-T	Derecho Manillar	1
4	35-0613-T	Izquierdo Manillar	1
5	35-0663-T	Izquierdo Trolley Bracket Ensamblaje	1
6	35-0664-T	Derecho Trolley Bracket Ensamblaje	1
7	35-0869-T	Estructura	1
8	35-0871-T	Rear Estructura Ensamblaje	1
9	35-0872-T	Manillar Mástil Ensamblaje	1
10	36-8008-T	Polea del mecanismo de transmisión	2
11	EE-0038-T	Riel de aluminio	2
12	HH-0554-T	Tuerca Nylock de, 5/16"-24	3
13	HH-0638-T	Treaded Insert, 5/16"-18	6
14	HH-0765-T	Tuerca hexagonal, 1/4"-20	2
15	HH-0876-T	Perno de encaje Hexagonal	8
16	HH-0878-T	Perno/Tuerca/Arandela plana	1
17	HH-1046-T	Tornillo de, #10 x 1/2"	2
18	HH-1047-T	Set Tornillo	1
19	HH-1048-T	Tornillo de, #6-20 x 1"	4
20	HH-1049-T	Tornillo de, #10-16 x 1"	9
21	HH-1206-T	Tuerca Nylock de, 1/4"-20	1
22	HH-1207-T	Arandela de seguridad, 1/4"	2
23	HH-1217-T	Arandela estructura, 5/16"	1
24	HH-1222-T	Arandela plana de, 5/8" x 12ga	2
25	HH-1225-T	Arandela (Square)	2
26	HH-1227-T	Arandela con apéndice	1
27	HH-1228-T	Arandela plana de 5/8" x 18ga	3
28	HH-1281-T	Grampa en U	1
29	HH-1284-T	Asa T Tuerca	1
30	HH-1287-T	Pal Tuerca	1
31	HH-1288-T	Tuerca de seguridad 5/16"-24	12
32	HH-1290-T	Casquillo Push, 3/8"	2
33	HH-1291-T	Tuerca hexagonal, #10-32	8
34	HH-1292-T	Self Locking Tuerca hexagonal	1
35	HH-1296-T	Tuerca Nylock de, 6mm	1
36	HH-1351-T	Perno de cabeza hexagonal de, 5/16"-24 x 2-1/4"	2
37	HH-1352-T	Perno de cojinete de, 5/16"-24 x 1-1/2"	1
38	HH-1357-T	Perno de, #10-32 x 1"	6
39	HH-1382-T	Perno de, 5/15"-24 x 1-3/4"	2
40	HH-1528-T	Round Head Tornillo de, #10-32 x 7/8"	2
41	HH-1529-T	Tornillo de, 5/16"-18 x 3/4"	6
42	HH-1530-T	Tornillo de, 1/4"-14 x 3/4"	4
43	HH-1532-T	Tornillo de, #10-16 x 1-1/2"	13
44	HH-1535-T	Perno de cojinete de, 5/16"-24 x 1-1/4"	2
45	HH-1712-T	Arandela plana de, 3/4"	4
46	HH-1713-T	Arandela plana de, 7/16"	8
47	HH-1833-T	Tuerca Nylock de, 3/8"-16	2
48	HH-1834-T	Perno de cabeza hexagonal de, 3/8"-16 x 1-3/4"	2
49	HH-4073-T	Eje de volante	1
50	HH-4075-T	Penro de abrazadera	1

Key#	Part No.	Description	Qty
51	HH-4076-T	Eje de rodillo	1
52	HH-6036-T	Cojinete de bolas	2
53	HH-6037-T	Espaciador de Rodillo	4
54	HH-6055-T	Cojinete	2
55	HH-8215-T	Long Hex Wrench	1
56	HH-8218-T	Faja de energía	2
57	HH-8219-T	Faja retenedora	4
58	HH-8226-T	Cojinete de rodillos	8
59	JJ-0054-T	Mango de espuma	2
60	JJ-0055-T	Mango de espuma	2
61	JJ-0056-T	Tensor	2
62	JJ-2020-T	Almohadilla de espuma	1
63	KK-1322-T	Consola delantera	1
64	KK-1323-T	Consola trasera	1
65	KK-1385-T	Pie	2
66	KK-1390-T	Soporte para el dedo	2
67	KK-3072-T	Faja de nilón	1
68	KK-6184-T	Volante	1
69	LL-0257-T	Guía de faja	1
70	LL-0299-T	Outer Plate	2
71	LL-0321-T	Pata de elevación	2
72	MM-0094-T	Taco de extremidad	2
73	MM-0117-T	Pata de soporte trasero	2
74	MM-0118-T	Espaciador	2
75	MM-0119-T	Tope	1
76	MM-0120-T	Allen Wrench Holder	1
77	MM-0121-T	Espaciador	4
78	MM-0122-T	Arandela cóncava	1
79	MM-0139-T	Friction Pad	4
80	MM-0531-T	Rueda de 2" (5cm)	2
81	MM-0540-T	Resorte de tensión	1
82	MM-0548-T	Rear Axle Espaciador	1
83	MM-1015-T	Perilla de tensión	5
84	MM-6500-T	7" Wire Tie (Not Shown)	3
85	MM-6616-T	Blue Grommet	1
86	MM-6617-T	Rodillo de la faja	2
87	MM-7032-T	Hebilla plástica	1
88	MM-7035-T	15" Wire Tie (Not Shown)	2
89	NN-1038-T	Riel de madera trasero	1
90	NN-1039-T	Riel de madera frontal	2
91	NN-1040-T	Riel de madera lateral	2
92	NN-1041-T	Riel de madera central	1
93	PP-4007-T	Tuerca de ajuste	1
94	PP-4008-T	Tambor de ajuste	1
95	QQ-0116-T	Electrónico	1
96	QQ-1004-T	'AA' Batería	2
97	QQ-1513-T	Speed Pickup	1
98	QQ-1514-T	Extensión del tubo interruptor	1
99	QQ-2011-T	Imán (Roller Pulley)	1
100	FF-1277-T	"VitaMástiler" Calcomanía	2
101	FF-1303-T	"Northern Trails" Calcomanía	2
102	MM-0143-T	1" Black Plug	2
	rev5/11/95		

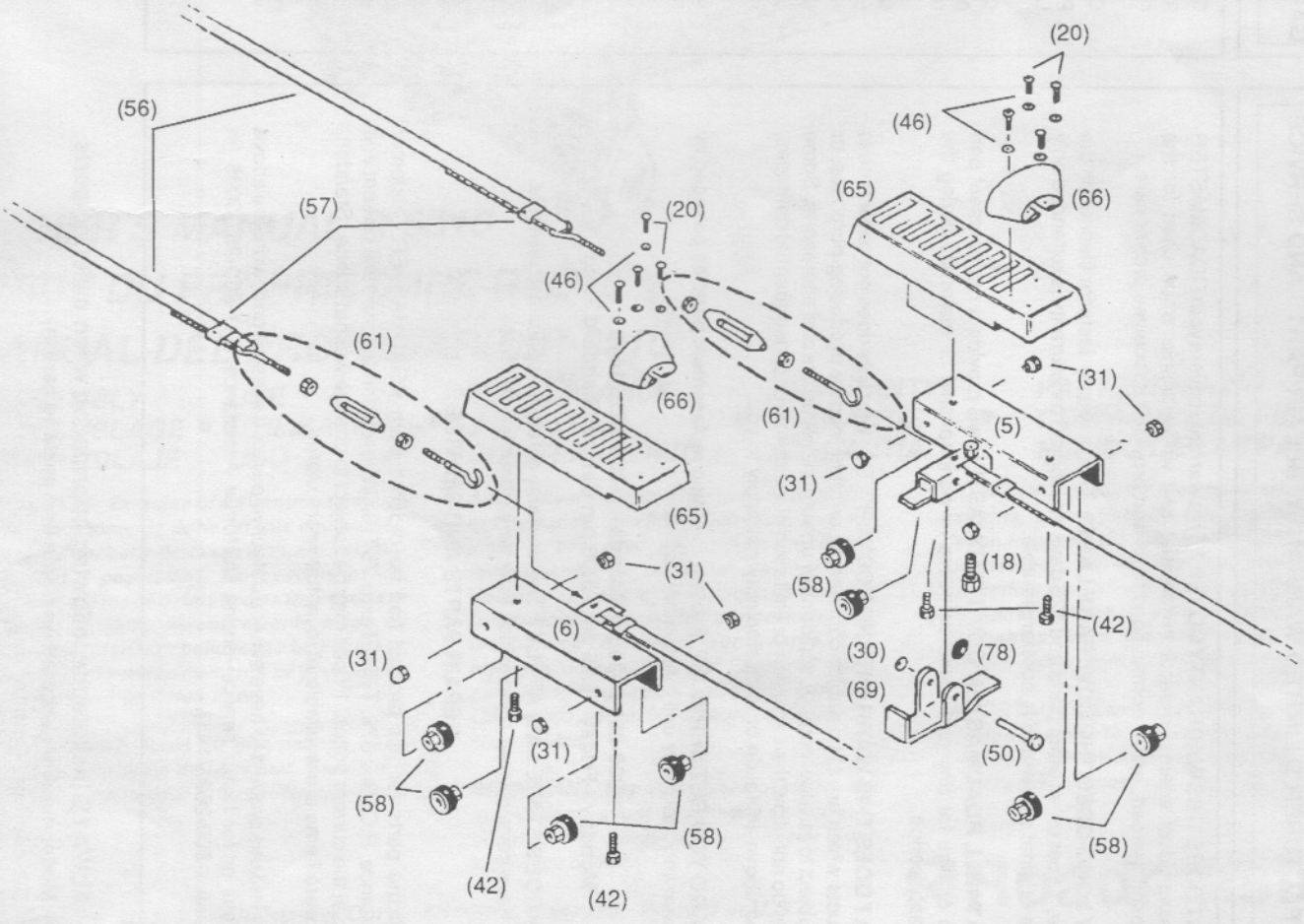
ILLUSTRACION DE LOS ACCESORIOS METALICOS




(102)
(60)
(3)
(70)
(79)
(54)
(83)
(102)
(60)
(4)
Welded onto Frame
(44)
(79)
(79)
(54)
(44)
Welded onto Frame
(95)
(63)
(64)
(19)
(19)
(62)
(1)
(59)
(59)
(37)
(29)
(20)
(75)
(93)
(40)
(9)
(70)
(83)
(45)
(53)
(86)
(45)
(86)
(53)
(45)
(38)
(91)
(92)
(8)
(11)
(51)
(25)
(73)
(91)
(67)
(99)
(81)
(14)
(22)
(24)
(27)
(52)
(10)
(68)
(26)
(28)
(27)
(10)
(52)
(27)
(7)
(24)
(71)
(48)
(41)
(24)
(71)
(47)
(41)
(80)
(83)
(49)
(48)
(80)
(83)

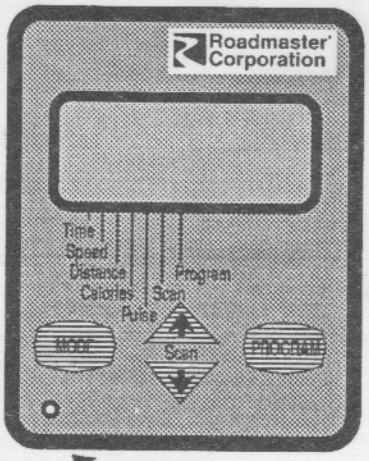
Workout Schedule

Week	Rest	Warm-up	Stimulus Period						Cool-down Period
	Resting Rate	After Warm-up	After 5 min.	After 10 min.	After 15 min.	After 20 min.	After 25 min.	After 30 min.	



PRODUCT UPDATE

Please use the following information for use of your electronic monitor.



Pulse Ear Clip

MODE: Starts timer; selects Time, Speed, Distance, Calories, or Pulse.

SCAN-UP: Selects previous display - Scan continues. Sets time or distance up in program zone.

SCAN-DOWN: Selects next display - Scan continues. Sets time or distance down in program zone.

PROGRAM: Selects timer and distance to be pre-set.

TIME — Automatically counts up or down during a workout from 0:00 to 99:99 minutes. Operating the unit or pushing the mode button will start the time function.

SPEED — Automatically counts miles per hour (mph) or kilometers per hour (kph) during a workout from 0.0 to 99.9.

DISTANCE — Automatically counts up from 0.0 to 999.9 miles or kilometers. The monitor will add the distance travelled unless the batteries are removed, or the monitor is changed from miles to kilometers, or vice versa. The distance travelled is displayed in tenths for each workout period. You must travel 1 mile before the distance starts counting up. The distance after a workout will be displayed and added to the distance stored in the monitor from previous workouts. The distance will also be stored in the memory for the life of the batteries.

CALORIES — Estimated calories burned will vary according to the user's body size, sex, and exercise speed during a workout period. The maximum calories displayed is 999.9 after which the monitor will return to 0.0.

PULSE — When in the program mode, (with the arrow over the Pulse Function), the pulse range can be set at a high/low range, (HOFF or LOFF shows on the monitor), from 10 to 290 by using the scan up or down buttons. When you have set the desired high.low range and the unit is in use, the monitor will "beep" if your pulse goes above or below the set range.

Before putting the pulse clip onto your earlobe, we suggest that you rub your earlobe 10 times to insure the best results. Attach the pulse clip to your earlobe. The pulse value will appear in 5 to 10 seconds. If your pulse doesn't display on the monitor, re-adjust the clip on your earlobe. Use the collar-clip, in order to avoid vibration of the pulse clip during use.

SCAN — Automatically scans the Time, Speed, Distance, Calories, and Pulse rate during a workout period. This allows you to update your exercise progress without pushing buttons each time.

MODE Button: Pressing the mode button or using the unit will automatically turn on the monitor. The arrow will begin flashing and scan each function. The pulse clip must be attached to your earlobe, while the other end is plugged into the monitor before your pulse will be displayed.

To stop scanning, press the mode button twice, thus "locking into" any function, then to move the arrow from one function to another, press the mode button once. The arrow indicates which function is being displayed.

To return to the scan mode, press and hold the program button for 1/2 second. A [P] will appear on the display. Press the program button again for 1/2 second. An [S] will appear with a flashing arrow. You are now back in the scan mode.

PROGRAM Button: Press and hold the program button for 1/2 second. a [P] will appear on the display. The monitor will move to the program mode. While in this mode you can pre-set the time for a workout period from (0:00 - 99:00), or press the program button again and pre-set the distance from (0.0 - 999.9). Press the program button again to pre-set the pulse from a low range (LOFF) to a high range (HOFF), by pressing the scan up or down buttons.

The monitor will count down the distance travelled in miles or kilometers from the desired point to 0.0. It "beeps" when 0.0 is reached. Press the program button until the display returns to the scan mode.

To change from Kilometers (KM) to Miles (M) or vice versa, following these steps:

(1) Push and hold the Program Button for 1/2 second until the [P] symbol is displayed.

(2) Press the Program Button 2 to 4 times until just an M and the [P] symbol are displayed.

(3) Press either Scan Button to change from (KM) to (M), or from (M) to (KM).

(4) Press the Program Button to return to the scan mode. After following this procedure, the accumulated time will reset to 0.0. Pushing the mode button will start the time function counting up again.

MANUFACTURER'S LIMITED WARRANTY, REPAIR PARTS AND SERVICE

WHAT DOES THIS WARRANTY COVER? This warranty covers your ROADMASTER fitness product against defects in material and workmanship when used for the purpose intended, under normal conditions and provided it receives proper care.

HOW LONG DOES THE COVERAGE LAST? This warranty lasts for lifetime on the frame, 1 year on all other parts and 120 days on labor. The warranty is extended only to the original owner and is not transferable.

WHAT WILL ROADMASTER DO? ROADMASTER will provide a replacement part at no charge for any part found defective in workmanship or materials during the warranty period.

WHAT DOES THIS WARRANTY NOT COVER? This warranty does not cover fitness products which are (1) used for commercial or other income producing purposes, or (2) subject to misuse, neglect, accident, or unauthorized repairs and alterations. Some states do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you.

HOW DO YOU GET SERVICE? In order to obtain replacement parts as provided by this warranty, you may call the number below:

1-800-251-0025 (in Canada - 1-800-263-7141)
Monday - Friday 8:00 am - 5:00 pm Central Standard Time

HOW DOES STATE LAW APPLY? This warranty gives you specific legal rights. You may have certain other rights which may vary from state to state.

REPAIR PARTS AND SERVICE

All of the parts for this product can be ordered from ROADMASTER Customer Assistance, P.O. Box 878, Tyler, Texas 75710. When ordering, parts will be sent and billed at the current prices. Prices may be subject to change without notice. Standard hardware items are available at local hardware stores.

If you find this product to have either a defective part or a missing part, write the above address or for faster service--phone Customer Assistance at 1-800-251-0025 (in Canada 1-800-263-7141).

- **ALWAYS include the following information when ordering parts:**
- **Model number (Located on frame and packing carton)**
- **Description / Color of unit**
- **Part Number / Description**

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT, PIÈCES DE RECHANGE ET SERVICE

QU'EST-CE QUE CETTE GARANTIE COUVRE? Le produit ROADMASTER Leisure est garanti contre tout défaut de fabrication et de matériaux à condition qu'il soit utilisé pour l'usage prévu, dans des conditions normales et qu'il soit bien entretenu.

QUELLE EST LA DURÉE DE LA GARANTIE? Le cadre est garanti à vie. Toutes les autre pièces sont garanties pendant un an; les autres pièces sont garanties pendant 120 jours. La garantie est accordée au propriétaire intial seulement et elle n'est pas transférable.

QUELLE EST LA RESPONSABILITÉ DE ROADMASTER? Au cours de la periode de garantie ROADMASTER Leisure remplacera gratuitement toute pièce défectueuse en raison d'un défaut de fabrication ou de matériaux.

QU'EST-CE QUI N'EST PAS COUVERT PAR CETTE GARANTIE? Cette garantie ne couvre pas les articles ROADMASTER Leisure qui sont (1) utilisés à des fins commerciales ou lucratives; (2) mal utilisés, négligés, accidentés ou qui ont subi des réparations ou des modifications non autorisées. Parce que certains états ne permettent pas d'exclusions ou de limitations en ce qui concerne les dommages accidentels ou indirects, il est possible que les limitations et les exclusions précédentes ne s'appliquent pas dans votre cas.

QUE FAIRE POUR OBTENIR DU SERVICE? Pour obtenir des pièces de rechange aux termes de cette garantie, composer le numéro de téléphone ci-dessous:

1-800-251-0025 (in Canada - 1-800-263-7141)
Monday - Friday 8:00 am - 5:00 pm Central Standard Time

EST-CE QUE D'AUTRES LOIS S'APPLIQUEST? Cette garantie vous donne des droits légitimes. Il se peut que vous ayez aussi d'autres droits, lesquels varient d'un état à l'autre.

RÉPARATION, PIÈCES ET SERVICE

Toutes les pièces de l'exerciseur peuvent être commandées en prenant contact avec le service aux clients ROADMASER Leisure, Inc., 6040 Progress St. Niagara Falls, Ontario L2E 6X8. Les pièces commandées seront expédiées et facturées aux prix courantes. Les prix sont donnés sous réserve de modifications. Les petites pièces standard sont vendues dans les quincailleries locales.

Si le produit est défectueux ou s'il manque des pièces, écrire à l'adresse ci-dessus ou, pour un service plus rapide, téléphoner au numéro 1-800-263-7141.

- **TOUJOURS indique les renseignements suivants lorsqu'on commande des pièces de rechange.**
- **Numéro de modèle (inscrit sur le cadre et le carton d'emballage).**
- **Description et couleur de l'appareil.**
- **Numéro de pièce et description.**